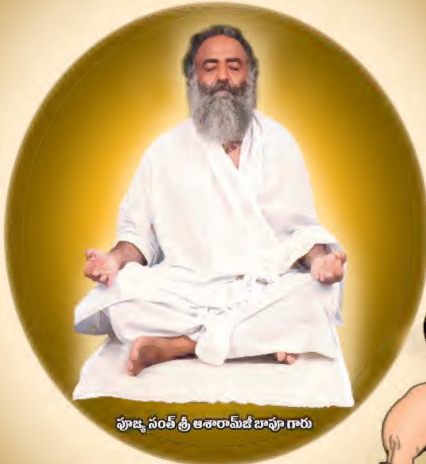
యోగాసనాలు

योगासन (तेलुगू)



పూజ్య సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ గారు











యోగాసనాలు

Yogasan (Telugu)



మహిళా ఉత్థాన ట్రస్ట్

సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమము

వివరాలకు : శ్రీ యోగ వేదాంత సేవా సమితి

సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ ఆశ్రమ మార్గ్,

అహ్మదాబాద్ - 380 005, ఫోన్ : (079) 39877788, 3293336

సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, శంషాబాద్, ఇంటర్ నేషనల్ ఎయిర్ పోర్ట్

జి॥రంగారెడ్డి (T.S.), ఫోన్.నెం : 9393783780

సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ సాహిత్య కేంద్రం, 3-6-240, హిమాయత్‌నగర్,

హైదరాబాద్ - 500029, ఫోన్.నెం : 040-23226680

E-mail : ashramindia@ashram.org Website : www.ashram.org

Rs. 5/-

ఆధ్యాత్మిక విద్య యొక్క ఉద్గమము

ప్రాత:స్మరణీయ పూజ్య పాద సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ గారు ఈనాడు సమగ్ర విశ్వమును చైతన్యవంతము చేసి, ఏకాగ్రత సాధించిన ఎట్టి బ్రహ్మజ్ఞానులైన మహాపురుషులంటే, వారి గురించి ఏదైనా వ్రాయడం కలమును సిగ్గుపరచడం అవుతుంది. పూజ్యశ్రీ గురించి చెప్పవలసినదేమంటే, వారి జననము సింధు ప్రాంతపు నవాబు జిల్లాలోని బేరాణి గ్రామమున 1941వ సంవత్సరము అనగా విక్రమ సం॥ 1998 చైత్రమాస కృష్ణపక్ష షష్ఠినాడు జరిగినది. వారి జనకులు పెద్ద జమీందారులు అని చెప్పాలి, వీరు చిన్ననాటి నుండియే సాధనను ప్రారంభించారనే చెప్పాలి మరియు సుమారు ఇరువదిమూడేండ్ల వయసున్ననే ఆత్మ-సాక్షాత్కారమును పొంది యున్నారు. ఇత్యాది విషయములన్నీ మన మనస్సును బుజ్జగించుకొనే కథలు మాత్రమే. వారి గురించి ఏమి చెప్పినా అది ఎంతో మిక్కుటమే అవుతుంది. మౌనమే ఇక్కడ పరమ భూషణము. సంపూర్ణ విశ్వము యొక్క చైతన్యముతో ఏకత్వం పొందినట్టి మహాపురుషుని ఏ రీతినైనా స్థూల సంబంధములతోను, పరివర్తనా శీలములైన కార్యములతోనూ బంధించగలమా ?

ఈనాడు అహ్మదాబాద్ నుండి సుమారు మూడు నాలుగు కిలోమీటర్ల ఉత్తరాన పవిత్ర జలముతో కూడిన సాబర్మతీ నదీ తీరాన, ఋషిమునుల తపో భూమిలో, ధవళ వస్త్ర ధారులైన పరమపూజ్య పాదులు, సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూగారు లక్షలాది మానవుల జీవన రథములకు పథదర్శకులై ఉన్నారు. కొద్ది సంవత్సరముల క్రితము, సాబర్మతీ తీరాన ఉన్న ఈ భూమి చాలా భయంకర సంఘటనల కాలవాము కానీ ఈనాడు అదే భూమి లక్షలాది జనులకు పరమాశ్రమమూ మరియు ఆనందదాయకమైన తీర్థభూమిగా విరాజిల్లుతూ ఉన్నది. ప్రతి ఆదివారము మరియు బుధవారము వేలాది జనులు ఆశ్రమమునకు వచ్చి, బ్రహ్మానందములో మైమరచి ఉన్న సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ గారి ముఖారవిందము నుండి జాలువారుతున్న అమృతవర్షపు లాభాన్ని పొందుతూ ఉన్నారు. ధ్యానము, సత్‌సంగముల అమృతమయ ప్రసాదమును పొందుతూ ఉన్నారు. పూజ్యశ్రీ యొక్క పావన కుటీరమునకు ఎదురుగా, మనోవాంఛలను సిద్ధించుచున్న కల్పవృక్ష సమానమైన 'బడ్ బాద్ షా' (వటవృక్షం) పరిక్రమ చేసి, ఒక వారానికి సరపడా ఎనలేని ఉత్సాహము నింపుకొని మరలుతారు.

కొందరు సాధకులు పూజ్య శ్రీ పావన సాన్నిధ్యములో ఆత్మోద్ధారణ కొరకై అగ్రగాములవుతూ స్థానికుల వలె ఆశ్రమములోనే ఉంటారు. ఈ ఆశ్రమమునకు స్వల్పదూరముననే ఉన్న మహిళా ఆశ్రమములో పూజ్య శ్రీ ప్రేరణతో మరియు పూజ్య మాతాజీ

సంచాలనలో ఉంటూ కొంతమంది నారీ సాధికలు ఆత్మోద్ధారక మార్గములో నడుస్తూ ఉన్నారు.

అహ్మదాబాద్ సూరత్‌లే కాక ఢిల్లీ, ఆగ్రా, బృందావనం, హృషీకేష్, ఇండోర్, భోపాల్, ఉజ్జయిని, రత్‌లామ్, జైపూర్, ఉదయపూర్, పుష్కర్, అజ్మీర్, జోధ్‌పూర్, ఆమేట్, సుమేర్‌పూర్, సాగ్‌వాడా, రాజ్‌కోట్, భావనగర్, హిమ్మత్‌నగర్, విసనగర్, లుణావాడా, వలసాడ్, వాపీ ఉల్లాస్‌నగర్, ఔరంగాబాద్, ప్రకాశా, నాసిక్ మరియు చిన్న చిన్న ఇతర స్థానాలలో కూడా, మనోరమ్యములైన ఆశ్రమములు నిర్మించబడినాయి మరియు లక్షలాది జనులు వాటివలన లాభం పొందుతూ ఉన్నారు. ప్రతి సంవత్సరము, ఆ ఆశ్రమములలో ముఖ్యమైన నాలుగు ధ్యాన యోగసాధనా శిబిరములు ఉంటాయి. దేశవిదేశాల నుండి ఎందరో పురుషసాధకులు, స్త్రీ సాధకులు ఈ శిబిరాలలో సమ్మిళితమై ఆధ్యాత్మిక సాధనా రాజమార్గములో పురోగమిస్తూ ఉంటారు. వారి సంఖ్య దిన దిన ప్రవర్ధమానమౌతూ ఉంది. పూజ్య శ్రీ యొక్క ప్రేమ, ఆనందము, ఉత్సాహము మరియు నమ్మకములతో నిండిన ప్రేరణాదాయకమైన మార్గదర్శనము మరియు స్నేహపూరితమైన సాన్నిధ్యము వారి జీవితాలను పులకింపజేస్తుంటాయి.

కొందరికి వారి పుస్తకము దొరుకుతుంది, కొందరికి పూజ్య శ్రీ యొక్క ప్రవచనములు ఉన్న టేపు వినడానికి దొరుకుతుంది, ఇంకొందరికి తమ ఛానల్‌లో స్వామివారి దర్శనము, సత్‌సంగము లభిస్తాయి. మరి కొందరికి పూజ్యబాపూజీగారి ఏ శిష్యులో, భక్తులో తలస్థపడతారు. ఇంకొందరు శ్రద్ధాళువులకు స్వామివారి నామము వింటుంటే ఇలా ఆశ్రమమునకు వచ్చి, స్వామివారి ఆత్మికప్రేమను పొంది, అనంత విశ్వచైతన్యముతోబాటు సంబంధము కలుపుకొనే సౌభాగ్యము లభిస్తుంది. అటువంటివారు, ఆధ్యాత్మిక సాధన మార్గము లభించినప్పుడు మహానందభరితులౌతారు.

పూజ్యశ్రీ అంటారు : నిన్ను నీవు ఒక దీనుడిగానో, హీనుడిగానో, ఎన్నడూ అనుకోకు. నువ్వు ఆత్మస్వరూపముతో, ప్రపంచములోని సర్వోన్నత శక్తివి. నీ కాళ్ళక్రింద సూర్య చంద్రులతో సహా వేలాది పృథ్వీలు అణగబడి ఉన్నాయి. నువ్వు నీ నిజమైన స్వరూపములో జాగృతమగుటయే ఆలస్యము. నీ జీవితమును సంయమన నియమములతో, వివేక వైరాగ్యములతో నింపుకొని, ఆత్మాభిముఖం చెయ్యి. నీ జీవితములో ధ్యానమనే ఒక చిన్న వెలుగు పూసను ప్రవేశింపజేసి చూడు. ఆత్మదేవుడైన పరమాత్మను కొద్దిగా వెదకి చూడు. అంతే, అప్పుడు నువ్వు అఖండ బ్రహ్మాండమునకు నాయకుడివే అవుతావు. ఎవరు నిన్ను దీనుడిగా, హీనుడిగా చేశారు ? ఎవరు నిన్ను అజ్ఞానిగా, మూఢునిగా చేసి ఉంచారు. ఈ మాన్యతలే కదా. అయితే వదిలేయ్ ఆ దు:ఖమాన్యతలను. నీ స్వరూపములో మేలుకో. అప్పుడు చూడు, ఈ విశ్వమంతా నీ

శక్తిముందు మోకరిల్లడానికి ఎటువంటి ఒత్తిడికి గురి అవుతుందో, కాదో ? నువ్వు మేల్కొనాలి అంతే, ఆ మాత్రం చాలు. నీ తీవ్రమైన పురుషార్థముచే మరియు సద్గురువు యొక్క కృపా ప్రసాదముచే ఈ పని సిద్ధిస్తుంది.

కుండలినీ ప్రారంభములో క్రియలు చేసి, అన్నమయ కోశమును శుద్ధి చేస్తుంది. నీ శరీరానికి ఆవశ్యకమైన అటువంటి ఆసనాలు, ప్రాణాయామము, ముద్రలు మొదలగునవి వాటంతట అవే కొనసాగుతాయి. అన్నమయ కోశము, ప్రాణాయామ కోశము, మనోమయకోశముల యొక్క యాత్ర చేస్తూ కుండలినీ ఆనందమయ కోశములో ప్రవేశించినప్పుడు, హద్దులులేని ఆనందానుభూతి కలగనారంభిస్తుంది. అన్ని శక్తులూ, సిద్ధులూ సమర్థుడైన సాధకునిలో ప్రకటితమౌతాయి. కుండలినీ జాగృతమౌతూనే దురలవాట్లు, వ్యసనాలు తొలగిపోతాయి.

ఈ యోగమును సిద్ధ యోగమని కూడా అంటారు. ఆనందమయ కోశముకంటే అతీతమైన గుణాతీత స్థితి సిద్ధించుకోవడానికి ఈ సిద్ధ యోగము ఉపయోగిస్తుంది. మరియు ఆత్మజ్ఞానము పొంది, జీవన్ముక్తి యొక్క ఉన్నత శిఖరములను చేరుకొనుటకు యోగాసనాలు సహాయ పడగలవు.

- శ్రీ యోగవేదాంత సేవా సమితి
అహ్మదాబాద్ ఆశ్రమము



ఆరోగ్యానికి మంత్రము

అచ్యుతానంత గోవింద నమోచ్చారణభేషజాత్ ।
నశ్యన్తి సకలా రోగా: సత్యం సత్యం వదామ్యహం ॥

ఓ అచ్యుతా ! ఓ అనంతా ! ఓ గోవిందా ! ఈ నామోచ్చారణ అనే ఔషధముచే, సర్వరోగములు నశించిపోతాయి. ఇది నేను సత్యము పలుకుచున్నాను... సత్యము పలుకుచున్నాను.



అనుక్రమణిక

ప్రస్తావన

సాధారణ మనుష్యుడు అన్నమయ, ప్రాణమయ మరియు మనోమయ కోశములలో జీవిస్తాడు. జీవితములోని సుషుప్తశక్తులను మేల్కొల్పక, జీవితమును వ్యర్థముగా పోగొట్టుకొంటాడు. ఈ శక్తులను మేల్కొల్పడానికి మీకు ఆసనములు చాలా సహాయకాలై ఉంటాయి. ఆసనముల అభ్యాసము వలన, దేహము ఆరోగ్యవంతంగా, మనస్సు ప్రసన్నవంతముగా ఉండి మరియు బుద్ధి తేజోవంతమౌతుంది. జీవితం యొక్క ప్రతి రంగంలో సుఖ స్వప్నములను సాకారము చేసుకొనగలిగే కీలకము మీ లోపలి మనస్సులో దాగి ఉన్నది. మీ యొక్క అద్భుత సామర్థ్యము ప్రకటింపజేసుకోవడానికి ఋషులు సమాధి నుండి ప్రాప్తమైన ఈ ఆసనముల ప్రతిపాదన చేశారు.

వేలాది సంవత్సరముల పరీక్షలలో పరిశీలింపబడి, దేశ విదేశాలలో గౌరవనీయులైన పురుషుల ద్వారా ఆదరింపబడుతున్న ఈ ఆసనముల పుస్తకము చూడడానికి చిన్నదైనా, మీ జీవితమును అతి మహత్త్వ పూర్ణము చేసే కీలకములను పొందుపరచుకొని మీ చేతులలోకి వస్తూ ఉంది.

ఈ పుస్తకమును మళ్ళీ మళ్ళీ చదవండి. ఆసనములను అభ్యసించండి. ధైర్యము వహించండి. అభ్యాసము యొక్క నియమాన్ని మరువకండి. అద్భుతమైన లాభము లభిస్తుంది... లభిస్తుంది... అవశ్యం లభిస్తుంది. సమితి యొక్క సేవ సార్థకమౌతుంది.

– సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ

బ్రహ్మచర్య రక్షణ మంత్రము

ఓం నమో భగవతే మహాబలే పరాక్రమాయ మనోభిలాషితం మనఃస్తంభం కురు కురు స్వాహా ।

రోజూ పాలల్లో పరికిస్తూ 21 సార్లు ఈ మంత్రాన్ని జపించి ఆ పాలు త్రాగండి. దీని వలన బ్రహ్మచర్య రక్షణ జరుగుతుంది. స్వభావమును వశము చేసుకొని తనది చేసుకొనులాంటి నియమమిది.

రాత్రివేళ 10 గ్రాముల జిగురును నీళ్ళల్లో నానబెట్టి ఉదయం నాకి తింటే, వీర్యధాతువు పుష్టికరమౌతుంది. బ్రహ్మచర్య రక్షణలో సహాయకారి అవుతుంది.

ఆసనముల ప్రక్రియలో వచ్చే కొన్ని శబ్ధముల అర్థము

రేచకము అనగా శ్వాస వదలుట

పూరకము అనగా శ్వాస లోనికి తీసుకొనుట

కుంభకము అనగా శ్వాసను లోపల కాని, బయటకాని బంధించి ఉంచడం, శ్వాస తీసుకొని లోపల ఆపి ఉంచే క్రియను అంతర లేక అభ్యంతర కుంభకము అంటారు. శ్వాసను వెలుపలకు పంపి తిరిగి లోపలకు తీసుకొనక శ్వాసను వెలుపలనే ఆపి ఉంచే క్రియను బహిర్కుంభకము అంటారు.

చక్రములు : చక్రములు ఆధ్యాత్మిక శక్తికి కేంద్రమలు. స్థూల శరీరపు చర్మ చక్షవులచే అవి కనిపించవు. ఎందుకంటే, ఇవి మన సూక్ష్మ శరీరములో స్థితి చెంది ఉన్నాయి. అయిననూ స్థూల శరీరపు జ్ఞానతంతువులు నాడీ కేంద్రముతో వీటి సమానత్వమును జోడించి వాటిని నిర్దేశిస్తాయి. మన శరీరములో అటువంటి ఏడు చక్రములు ముఖ్యమైనవి. 1. మూలాధార చక్రం : గుదమునకు సమీపమున వెన్నెముక యొక్క చివరి పూసవద్ద ఉంటుంది. 2. స్వాధిష్టాన చక్రం : జననేంద్రియములపై భాగమున మరియు నాభి యొక్క క్రింద భాగముల మధ్య ఉంటుంది. 3. మణిపుర చక్రం : నాభి కేంద్రములో ఉంటుంది. 4. అనాహత చక్రం : హృదయములో ఉంటుంది. 5. విశుద్ధ చంక్రం : కంఠంలో ఉంటుంది. 6. ఆజ్ఞా చక్రం : కనుబొమల మధ్య ఉంటుంది. 7. సహస్రార చక్రం : మస్తిష్కము పైభాగములో పిలకను ఉంచే స్థలములో ఉంటుంది.

నాడీ : ప్రాణ ప్రసారణ చేసే సూక్ష్మ నాళికలను నాడీ అంటారు. వాటి సంఖ్య 72,000గా చెప్పబడుతూ ఉంది. ఇడా, పింగళ మరియు సుషుమ్న అను మూడు ముఖ్యమైనవి. వీటిలో కూడా సుషుమ్న అధిక మహత్త్వపూర్ణమైనది.



ఆవశ్యక సూచనలు

1. భోజనమైన ఆరు గంటల తరువాత, పాలు త్రాగిన రెండు గంటల తరువాత, లేక అసలు ఏమీ తినని కడుపుతోనే ఆసనములు చెయ్యాలి.

2. శుచులై, స్నానాది క్రియల అనంతరము ఆసనములు చేస్తే మంచిది.

3. శ్వాస నోటి నుండి గాక నాశిక (ముక్కు) నుండి తీసుకోవాలి.

4. ఉన్ని గొంగళిగాని, చాపగాని పరచుకొని ఆసనాలు చెయ్యండి.

భూమిపైన ఏదీ పరచకుండా ఆసనములు ఎన్నడూ చెయ్యకండి. దాని వలన శరీరములో కలిగిన విద్యుత్ప్రవాహము నశిస్తుంది.

5. ఆసనములు చేసే సమయములో శరీరమును గట్టిగా ఇబ్బంది పెట్టేలా ఏమీ చేయకండి. ఆసనాలు వేయడం అనేది కసరత్తు చెయ్యడం లాంటిది కాదు. అందుచేత ధైర్యపూర్వకముగా సౌమ్యముగా చెయ్యండి.

6. ఆసనములు చేసిన తరువాత శీతల వాతావరణములోనికి గానీ, తీవ్రంగా వీచే గాలిలోకి గాని వెళ్ళకండి. స్నానము చెయ్యాలనుకొంటే కొంత సమయము ఆగి చెయ్యవచ్చు.

7. ఆసనములు చేసే సమయములో శరీరముపై వస్త్రములు అతి తక్కువగానూ, వదులుగాను అయినవై ఉండాలి.

8. ఆసనములు వేస్తూ వేస్తూ మధ్యలో మరియు చివరన శవాసనము వేసి శిథిలీకరణము ద్వారా శరీరం యొక్క అలసిన నరాలకు విశ్రాంతినివ్వండి.

9. ఆసనములు వేసిన తరువాత మూత్ర విసర్జన తప్పక చెయ్యాలి. దానివలన ఒకచోట చేరుకొన్న కలుషిత తత్త్వములు బయటకు పోతాయి.

10. ఆసనములు వేసే సమయములో ఆసనములలో చెప్పిన ప్రకారము ఆయా చక్రములపై ధ్యానముంచి మానసిక జపము చేస్తే అధిక లాభం కలుగుతుంది.

11. ఆసనములైన తరువాత కొంచెం తాజాగా ఉన్న జలపానం చేస్తే లాభదాయకం. ఆక్సిజన్ మరియు హైడ్రోజన్‌లుగా విభజింపబడి, సంధిస్థానముల మలినము తీసివేయడంలో జలము చాలా ఆవశ్యకము అవుతుంది.

12. స్త్రీలు గర్భావస్థ సమయంలోగానీ, బహిష్ఠు సమయంలోగానీ ఏ ఆసనములనూ ఎన్నడూ వేయరాదు.

13. ఆరోగ్యాన్ని కోరుకొనే ప్రతివ్యక్తి ఐదారు తులసీదళములను ప్రాత:కాలాన నమిలి మ్రింగి నీరు త్రాగవలెను. దీని వలన జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. ఎసిడిటీ మరియు ఇతర రోగములలో ఉపయోగం ఉంటుంది.



యోగాసనాలు

1. పద్మాసనము లేక కమలాసనము

ఈ ఆసనము నందు కాళ్ళను ఆధారమగు చేసుకొని పద్మము లేదా కమలములా వేయడం వలన ఇది పద్మాసనము లేక కమలాసనము అని పిలువబడుతున్నది.



(పద్మాసనము లేక కమలాసనము)

ధ్యానము : ఆజ్ఞా చక్రములో లేదా అనాహత చక్రములో ; **శ్వాస** : రేచకము, కుంభకము, దీర్ఘము, స్వాభావికము.

విధానము : పరచబడిన గొంగళిపై సుఖముగా కూర్చోవాలి. రేచకము చేస్తూ చేస్తూ కుడి కాలును మడిచి ఎడమ తొడపై ఉంచాలి. ఎడమ కాలును మడిచి కుడి తొడపై ఉండాలి. లేకుంటే ముందు ఎడమకాలును తర్వాత కుడి కాలును కూడా పెట్టవచ్చును. అరికాళ్ళను పైవైపు మరియు మడిమలను బొడ్డునకు దిగువన ఉంచాలి. మోకాళ్ళను నేలకు అంటిపెట్టాలి. శిరస్సు, మెడ, ఛాతి, వెన్నెముక మొదలైన పూర్తి భాగాలను నిటారుగను మరియు బిగువుగాను ఉండాలి. రెండు చేతులను మోకాళ్ళపై జ్ఞాన ముద్రలో ఉంచాలి. (బ్రొటనువ్రేలిని చూపుడు వ్రేలి యొక్క గోరుకు ఆనించి మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళను నిటారుగా ఉంచడం ద్వారా జ్ఞానముద్ర ఏర్పడుతుంది). లేదా ఎడమ చేతిని ఒడిలో పెట్టాలి. అరిచెయ్యి పైవైపు ఉండాలి. దానికి పైన అదే ప్రకారంగా కుడిచేతిని ఉంచాలి. రెండు చేతివ్రేళ్ళు పరస్పరం కలిసి ఉండాలి. రెండు చేతుల పిడికిళ్ళు బిగించి మోకాళ్ళపైన కూడా ఉంచవచ్చు.

రేచకము పూర్తి అయిన తరువాత కుంభకము చెయ్యాలి. ప్రారంభంలో రెండు కాళ్ళను తొడలపై భాగాన ఉంచలేకపోతే ఒక కాలును మాత్రమే పెట్టాలి. కాళ్ళయందు తిమ్మిర్లు వస్తే లేదా నొప్పిగాని కలిగితే నిరాశ చెందకుండా అభ్యాసమును ప్రారంభించాలి. అశక్తుడుగానీ, రోగిగానీ కోరినప్పటికీ అతడ్ని బలవంతంగా పద్మాసనములో కూర్చొనబెట్టరాదు. పద్మాసనము శక్తిగలవారికి మరియు నిరోగికి మాత్రమే. ప్రతి మూడవ దినము సమయము యొక్క అవధిని ఒక నిముషము పెంచి ఒక గంట వరకు చేరుకోవాలి.

దృష్టిని ముక్కు కొనభాగం మీద లేక కనుబొమల మధ్యన స్థిరంగా ఉంచాలి. కళ్ళను మూసికొనిగానీ, తెరిచిగానీ, సగము తెరచినట్లుగా గానీ ఉంచవచ్చు. శరీరమును నిటారుగా మరియు స్థిరముగా ఉంచాలి. దృష్టిని ఏకాగ్రతతో నిలపాలి.

ఈ విధంగా భావన చెయ్యాలి "మూలాధార చక్రములో దాగి ఉన్న శక్తి యొక్క భంఢారము తెరువబడుతున్నది. క్రింద నున్న కేంద్రములో నిలచిన చేతనము వేగముగను మరియు శక్తి యొక్క రూపములో మారి పైపైపునకు వస్తూ ఉన్నది" అని లేదా అనాహత చక్రము (హృదయం)లో చిత్తాన్ని ఏకాగ్రం చేసి ఇలా భావించాలి "హృదయరూప కమలము నుండి సుగంధ ధారలు ప్రవహిస్తూ ఉన్నాయి. సమగ్రశరీరము ఈ ధారల వలన సుగంధితమై పోతూ ఉన్నది" అని.

లాభములు : ప్రాణాయామము చేస్తూ ఈ ఆసనము చేయడం వలన నాడీతంత్రులు శుద్ధిగావింపడి ఆసనము సిద్ధి అవుతుంది. విశుద్ధ నాడీ తంత్రులుగల యోగి యొక్క విశుద్ధ శరీరములో రోగము యొక్క రూపురేఖలు కూడా ఉండవు. మరియు అతడు స్వేచ్ఛగా శరీరాన్ని వదిలిపెట్టగలడు.

పద్మాసనములో కూర్చొనుట వలన శరీరము యొక్క స్థితి ఎలా అవుతుందంటే దీని వలన శ్వాస తంత్రులు, జ్ఞాన తంత్రులు మరియు రక్త

ప్రసరణ తంత్రులు మంచి వ్యవస్థలో చక్కగా పనులు చేయగలుగుతాయి. ఫలితముగా జీవనశక్తుల వికాసము కలుగుతుంది. పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసము చేసే సాధకుని జీవితంలో ఒక విశేషమైన దీప్తి (శోభ) కలుగుతుంది. ఈ ఆసనము ద్వారా యోగులు, సంత్‌లు, మహాపురుషులు గొప్పవారైనారు.

పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసముచేత ఉత్సాహములోను వృద్ధి కనబడుతుంది. స్వభావంలో ప్రసన్నత అధికమౌతుంది. ముఖము తేజస్సు నొందుతుంది. బుద్ధికి కూడా అలౌకికమైన వికాసము కలుగుతుంది. చిత్తములో ఆనంద - ఉల్లాసములుంటాయి. చింతలు, శోకములు, దు:ఖములు, శారీరక వికారములు అణచివేయబడతాయి. చెడు ఆలోచనలు పలాయనమైపోయి మంచి ఆలోచనలు కలగడం ప్రారంభమౌతుంది. పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసము చేత రజో మరియు తమో గుణముల కారణంగా కలవరమొందిన చిత్తము శాంతము నొందుతుంది. సత్త్వగణములో అత్యంత వృద్ధి కనబడుతుంది. ప్రాణాయామము, సాత్త్వికమైన మితాహారము మరియు సదాచారములతో పాటు పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసము చెయ్యడం వలన అంత:స్రావి గ్రంథులకు విశుద్ధమైన రక్తము లభిస్తుంది. ఫలితంగా వ్యక్తిలో కార్యశక్తి వృద్ధి కావడంచేత భౌతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక వికాసములు శీఘ్రగతి నొందుతాయి. బుద్ధికి సంబంధించిన మరియు మానసిక కార్యముల నొనర్చేవారికీ, చింతనలు-మననములు చేసేవారికీ మరియు విద్యార్థుల కొరకు ఈ ఆసనము మంచి లాభదాయకమైనదౌతుంది. చంచలమైన మనస్సును స్థిరము నొందించడానికి మరియు వీర్య రక్షణకూ ఈ ఆసనము అద్వితీయమైనది.

శ్రమ మరియు కష్టరహితముగా ఒక గంటదాకా పద్మాసనముపై కూర్చొనే వ్యక్తి యొక్క మనోబలము బాగా వృద్ధి చెందుతుంది. భంగూ, గంజాయి, నల్లమందు, మదిర, తంబాకు మొదలైన వ్యసనములలో చిక్కుకుపోయిన వ్యక్తి

ఒకవేళ ఈ వ్యసనముల నుండి ముక్తి నొందాలన్న భావన మరియు దృఢనిశ్చయములతోపాటు పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసమును చేస్తే అతడి యొక్క దుర్వ్యసనములు సులభముగా మరియు శాశ్వతముగా నశించిపోతాయి. దొంగతనము, జూదము, వ్యభిచారము లేదా హస్తమైథున దోషముల యొక్క చెడు అలవాట్లు కలిగిన యువకులు, యువతులు కూడా ఈ ఆసనము ద్వారా అన్ని చెడుసంస్కారాల నుండి ముక్తి నొందగలరు.

కుష్ఠ, రక్తపైత్యము, పక్షపాతము, మలావరోధముల ద్వారా జనించిన రోగాలు, క్షయ, ఉబ్బసము, హిస్టీరియా, ధాతుక్షయము, కేన్సర్, ఉదర క్రిములు, చర్మవ్యాధులు, వాత-కఫ ప్రకోపములు, నపుంసకత్వము, వంధ్యత్వము మొదలైన వ్యాధులు పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన నష్టమైపోతాయి. నిద్రలేమి రోగము కొరకు ఈ ఆసనము రామబాణ వైద్యము. దీనివలన శారీరక లావుతనము తగ్గిపోతుంది. శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యము యొక్క రక్షణ కొరకు ఈ ఆసనము సర్వోత్తమమైనది.

పద్మాసనము నందు కూర్చొని అశ్వినీ ముద్ర వేయడం అనగా గుదద్వారమును మాటిమాటికీ సంకోచ-వ్యాకోచ పరచడం వలన అపానవాయువు నాడీలో ప్రవేశిస్తుంది. దీనివలన కామ వికారంపై జయము ప్రాప్తించినట్లనిపిస్తుంది. గుహ్యేన్ద్రియమును లోపలివైపుకు మడచడం ద్వారా అనగా యోనిముద్ర లేదా వజ్రోలీ చేయడం వలన వీర్యము ఊర్ధ్వగామి అవుతుంది. పద్మాసనములో కూర్చొని ఉడ్డీయానబంధము, జాలంధర బంధము మరియు కుంభకము చేసి ఛాతి మరియు పొట్టను పొంగించే క్రియను చేయడం ద్వారా వక్షశుద్ధి మరియు కంఠశుద్ధి అవుతుంది. ఫలితంగా ఆకలివేస్తుంది, భోజనము సులభంగా జీర్ణమౌతుంది, త్వరగా అలసట కలుగదు. స్మరణశక్తి మరియు ఆత్మబలముల యందు వృద్ధి జరుగుతుంది.

యమ-నియమ పూర్వకముగా దీర్ఘమైన సమయం దాకా పద్మాసనము

యొక్క అభ్యాసము చెయ్యడం వలన ఉష్ణత వెలువడి మూలాధార చక్రములో ఆందోళన ఉత్పన్నమౌతుంది. కుండలినీ శక్తి జాగృతమయ్యేందుకు స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఎప్పుడు ఆ శక్తి జాగృతమౌతుందో అప్పుడు ఈ సరళంగా కనిపించే పద్మాసనము యొక్క వాస్తవమైన మహిమ తెలుస్తుంది. ఘేరండముని, శాండిల్యముని మొదలైన ఎందరో ఋషులు-మునులు ఈ ఆసనము యొక్క మహిమను శ్లాఘించారు. ధ్యానము పొందేందుకు ఈ ఆసనము మంచి లాభదాయకమైనది.

ఇదం పద్మాసనం ప్రోక్తం సర్వవ్యాధివినాశనమ్ ।
దుర్లభం యేనకేనాపి ధీమతా లభ్యతే భువి ॥

'ఈ ప్రకారంగా సర్వవ్యాధులను నశింపజేసే పద్మాసనము యొక్క వర్ణన చెయ్యబడింది. ఈ దుర్లభమైన ఆసనము ఎవరో అరుదైన బుద్ధిమంతుడైన పురుషునికే ప్రాప్తిస్తుంది.' **(హఠయోగ ప్రదీపికా, ప్రథమోపదేశము)**



2. సిద్ధాసనము

పద్మాసనము తర్వాత సిద్ధాసనము యొక్క స్థానము వస్తుంది. అలౌకికమైన సిద్ధులను ప్రధానము చేయగల కారణము చేత దీని పేరు సిద్ధాసనముగా చెప్పబడుతున్నది. సిద్ధ యోగులకు ఇది ప్రియమైన ఆసనము. సంయమనములలో బ్రహ్మచర్యము శ్రేష్ఠమైనది, నియమములలో శౌచ్యము శ్రేష్ఠమైనది, అదేవిధంగా ఆసనములలో సిద్ధాసనము శ్రేష్ఠమైనది.

ధ్యానము : ఆజ్ఞాచక్రములో. **శ్వాస :** దీర్ఘము, స్వాభావికము.

విధానము : ఆసనముపై కూర్చొని కాళ్ళను చాపాలి. ఇప్పుడు ఎడమ కాలి యొక్క మడమను గుదమునకు మరియు జననేంద్రియమునకు మధ్యన ఉంచాలి. కుడికాలి మడమను జననేంద్రియము యొక్క పైభాగాన ఈ ప్రకారంగానే ఉంచాలి. అనగా దానివలన జననేంద్రియమునకు మరియు

అండకోశమునకు పైన ఒత్తిడి రాకూడదు. కాళ్ళ క్రమమును మార్చుకొనవచ్చు. రెండు అరికాళ్ళను తొడల యొక్క మధ్య భాగమున ఉండనివ్వాలి. అరచేతులను పైవైపునకు ఉంచాలి. ఈ విధంగా రెండు చేతులు ఒకదానిపై మరొకటి ఉంచి ఒళ్ళో ఉంచుకోవాలి. లేక రెండు చేతులను రెండు మోకాళ్ళపై జ్ఞానముద్రలో ఉంచాలి. కళ్ళను తెరిచిగానీ, లేదా మూసిగానీ ఉంచవచ్చు. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను నెమ్మదిగా స్వాభావికముగా జరగనివ్వాలి. కనుబొమల నడుమ, ఆజ్ఞాచక్రములో ధ్యానమును కేంద్రీకృతం చెయ్యాలి. ఐదు నిముషములతో ప్రారంభించి మూడు గంటలదాకా ఈ ఆసనము యొక్క అభ్యాసము చేయవచ్చు.



(సిద్ధాసనము)

ధ్యానము యొక్క ఉచ్ఛస్థితి కలగడంతో శరీరముపై నుండి మనస్సు యొక్క పట్టు నశించిపోతుంది.

లాభములు : సిద్ధాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన శరీరము యొక్క సమస్త నాడుల శుద్ధీకరణ జరుగుతుంది. ప్రాణతత్త్వము స్వాభావికముగా ఊర్ధ్వగతి ప్రాప్తి నొందుతుంది. తత్ఫలితముగా మనస్సునకు ఏకాగ్రత నొందడము సరళమైపోతుంది.

జీర్ణక్రియ క్రమబద్ధంగా జరుగుతుంది. శ్వాసరోగము, హృదయరోగము, జీర్ణజ్వరము, అజీర్ణము, అతిసారము, శుక్రదోషము మొదలైనవి దూరమైపోతాయి. మందాగ్ని, బెణుకు, సంగ్రహణీ, వాతవికారము, క్షయ, ఉబ్బసము, మధుప్రమేహము, ప్లీహము యొక్క వృద్ధి మొదలైన అనేక రోగములు ఉపశమనము చెందుతాయి. పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన ఏ రోగములు దూరమైపోతాయో అవి సిద్ధాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన కూడా దూరమైపోతాయి. మరియు పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన ఏ లాభాలు కలుగుతాయో అవి సిద్ధాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన కూడా కలుగుతాయి.

బ్రహ్మచర్య పాలనలో ఈ ఆసనము, విశేషంగా సహాయపడుతూ ఆలోచనలను పవిత్రపరుస్తుంది. మనస్సు ఏకాగ్రత చెందుతుంది. సిద్ధాసనము యొక్క అభ్యాసకుడు భోగ విలాసాల నుండి రక్షింపబడగలుగుతాడు. 72 వేల నాడుల దోషములు (మలినములు) ఈ ఆసనము యొక్క అభ్యాసము వలన దూరమైపోతాయి. వీర్యమునకు రక్షణ కలుగుతుంది. **స్వప్నదోషము కలిగిన రోగులు ఈ ఆసనమును తప్పక చేసి తీరాలి.**

యోగిజనులు సిద్ధాసనము యొక్క అభ్యాసముతో వీర్యమును కాపాడుకొంటూ ప్రాణాయామము ద్వారా దానిని మస్తిష్కము వైపునకు తీసుకొని వెళ్తారు. దీని వలన వీర్యశక్తి అనేది మేధాశక్తిగా పరిణతను పొంది దివ్యత యొక్క అనుభవమును కలిగింపజేస్తుంది. మానసిక శక్తులకు వికాసము కలుగుతుంది.

కుండలినీ శక్తిని జాగృతం చేసేందుకు ఈ ఆసనము ప్రథమ సోపానమౌతుంది.

సిద్ధాసనమునందు కూర్చొని **ఏదైనా చదివితే అది చక్కగా జ్ఞప్తియందు ఉండిపోతుంది.** విద్యార్థులకు ఈ ఆసనము విశేషమైన లాభదాయకమౌతుంది. జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది. మెదడు స్థిరత్వము పొందుతుంది. మెదడు యొక్క

జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది.

ఆత్మను ధ్యానం చేసే యోగి ఒకవేళ మితాహారి అయి పన్నెండు సంవత్సరాల దాకా సిద్ధాసనము యొక్క అభ్యాసము చేస్తే సిద్ధిని ప్రాప్తించుకొంటాడు. సిద్ధాసనము సిద్ధి పొందిన తర్వాత ఇతర ఆసనముల యొక్క ప్రయోజనములేవీ ఉండవు. సిద్ధాసనముతో కేవలీ లేదా కుంభకము సిద్ధిస్తుంది. ఆరు మాసములలో కూడా కేవలీ కుంభకము సిద్ధి నొందగలదు మరియు అట్టి సిద్ధయోగుల దర్శనము-పూజలతో పాతకములు నశించి, మనోకామనలు సిద్ధిస్తాయి. మనోకామన పూర్ణమౌతుంది. సిద్ధాసనము యొక్క ప్రతాపము వలన నిర్బీజ సమాధి సిద్ధి గావింపబడుతుంది. మూలబంధము, ఉడ్డీయాన బంధము మరియు జాలంధర బంధము తమకు తావే ఏర్పడుతున్నట్లు అనిపిస్తాయి.

సిద్ధాసనము వంటిది మరో ఆసనము లేదు, కేవలీ కుంభకముతో సమానమైన ప్రాణాయామము లేదు, ఖేచరీముద్రతో సమానమైన ఇతర ముద్ర మరియు ఓంకార నాదము వంటి మరి ఏ నాదమూ లేదు.

సిద్ధాసనము మహాపురుషుల యొక్క ఆసనము. సామాన్య వ్యక్తి హఠపూర్వకముగా (మొండిగా) దీనిని చేయరాదు. లేకపోతే లాభాలకు బదులుగా హాని కలిగే అవకాశము ఉన్నది.



3. సర్వాంగాసనము

భూమిపై పడుకొని మొత్తం శరీరమును పైకి లేపడం జరుగుతుంది. అందువలన ఇది సర్వాంగాసనము అని పిలువబడుతుంది.

ధ్యానము : విశుద్ధాఖ్య చక్రములో, **శ్వాస** : రేచకము, పూరకము మరియు దీర్ఘము.

విధానము : భూమిపై పరచబడిన కంబళిపై మనస్సును నిలిపి పడుకోవాలి. శ్వాసను బయటకు విడిచి అనగా రేచకము చేస్తూ నడుము

దాకా రెండుకాళ్ళను నిటారుగా మరియు పరస్పరము కలిసియున్నట్లుగా పెట్టి పైకి లేపాలి. తర్వాత వీపు భాగాన్ని కూడా పైకి లేపాలి. రెండు చేతులతో నడుమునకు ఆధారమునివ్వాలి. మోచేతులను భూమికి ఆనించి ఉంచాలి. మెడ మరియు భుజముల బలముతో పూర్తిగా శరీరము పైవైపునకు నిటారుగా నిలబెట్టేట్లు చెయ్యాలి. గడ్డమును ఛాతితోపాటు అంటుకొని ఉండనివ్వాలి. రెండు కాళ్ళను ఆకాశమువైపు ఉండనివ్వాలి. దృష్టిని రెండు కాళ్ళ యొక్క వ్రేళ్ళవైపుకు నిలపాలి. లేదా కళ్ళను మూసి ఉంచి చిత్తవృత్తిని కంఠప్రదేశములో, విశుద్ధాఖ్య చక్రములో స్థిరముగా ఉంచాలి. పూరకము చేస్తూ శ్వాసను దీర్ఘముగాను, సామాన్యముగాను జరగనివ్వాలి.

ఈ ఆసనము యొక్క అభ్యాసమును దృఢము చేసుకొన్న తర్వాత రెండు కాళ్ళను ముందుకూ, వెనుకకూ త్రిప్పుతూ, నేలపై ఆని ఉన్న ఇతర ఆసనములను కూడా చెయ్యవచ్చు. సర్వాంగాసనము యొక్క స్థితిలోనే రెండు కాళ్ళను తొడలపై ఉంచి పద్మాసనము కూడా వేసుకొనవచ్చు.

ప్రారంభంలో మూడు నుండి ఐదు నిముషముల దాకా ఈ ఆసనమును చెయ్యాలి. అభ్యాసకులు మూడు గంటల దాకా ఈ ఆసనము యొక్క సమయాన్ని పెంచుకొనవచ్చు.

లాభములు : సర్వాంగాసనాన్ని ప్రతిరోజూ అభ్యాసము చెయ్యడం వలన జఠరాగ్ని తీక్షణమౌతుంది. సాధకులు తమ ఇష్టానుసారము భోజనము యొక్క పాళ్ళను పెంచాలి. సర్వాంగాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన శరీరము యొక్క చర్మము వ్రేలాడుతున్నట్లుండదు మరియు శరీరమునందు ముడుతలు ఏర్పడవు. కేశములు తెల్లబడి రాలిపోవు. ప్రతిరోజూ ఒక జాము (3 గంటల) దాకా సర్వాంగాసనము యొక్క అభ్యాసము చెయ్యడం వలన మృత్యువుపై విజయము లభిస్తుంది. శరీరములో సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. త్రిదోషములు ఉపశమనము అవుతాయి. వీర్యము ఊర్ధ్వగతి చెంది అంత:కరణము శుద్ధమౌతుంది. మేధాశక్తి పెరుగుతుంది, చిరకాల యౌవనము ప్రాప్తిస్తుంది.

ఈ ఆసనము వలన థైరాయిడ్ అను పేరుగల అంతర్గ్రంథి యొక్క శక్తి పెరుగుతుంది. అక్కడ రక్తప్రసరణము తీవ్రగతిలో జరుగుతుంది. దీనితో ఆ గ్రంథికి పోషణ లభిస్తుంది. థైరాయిడ్ యొక్క రోగికి ఈ ఆసనము వలన అద్భుతమైన లాభం కలుగుతుంది. కాలేయము (లివరు) మరియు ప్లీహము యొక్క రోగములు దూరమైపోతాయి. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. ముఖముపై మొటిమలు మరియు ఇతర మచ్చలు దూరమైపోయి ముఖం తేజోవంతంగా మారుతుంది. జఠరము మరియు క్రిందకు దిగిన ప్రేగులు మూలస్థానమునందు స్థిరపడతాయి. పురుషాతన గ్రంథిపై సర్వాంగాసనము యొక్క మంచి ప్రభావము ఏర్పడుతుంది. స్వప్న దోషము దూరమై పోతుంది. మానసిక-బుద్ధికి సంబంధించిన ప్రవృత్తులు చేసేవారు మరియు ప్రత్యేకించి విద్యార్థులు ఈ ఆసనమును తప్పక చేసి తీరాలి.



(సర్వాంగాసనము)

మందాగ్ని, అజీర్ణము, మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి, థైరాయిడ్ యొక్క అల్పవికాసము, కొద్ది దినములుగా నున్న అపెండిసైటిస్ మరియు సాధారణమైన కణుతులు, అంగవికారము, అకాల వృద్ధాప్యం, ఉబ్బసము, కఫము, చర్మరోగాలు, రక్తదోషములు, స్త్రీల ఋతుధర్మముల యొక్క అనిశ్చితత మరియు నొప్పి, నెలసరి రాకపోవడం లేకుంటే అధికంగా రావడం ఇత్యాది రోగాలకు ఈ ఆసనము వలన లాభము జరుగుతుంది. నేత్రములకు మరియు మస్తిష్కమునకు శక్తి పెరుగుతుంది. వాని రోగములు దూరమైపోతాయి.

థైరాయిడ్ యొక్క అతి వికాసము గల్గినవారు, మరీ బలహీన హృదయము

మరియు అత్యధికమైన క్రొవ్వు కలిగినవారు అనుభవజ్ఞులైన వారి సలహాలను తీసుకొని సర్వాంగాసనము చేయాలి.

శీర్షాసనము చేయడం వలన ఏ లాభాలు కలుగుతాయో ఆ లాభాలన్నీ సర్వాంగాసనము మరియు పాదపశ్చిమోత్తానాసనము చేయడం వలన లభిస్తాయి. శీర్షాషనములో పొరబాటు జరగడం వలన ఏ హాని జరుగుతుందో అలాంటి హాని జరిగే అవకాశం సర్వాంగాసనము మరియు పాదపశ్చి మోత్తానాసనములలో జరగదు.



4. హలాసనము

ఈ ఆసనములో శరీరము యొక్క ఆకారము హలములా ఏర్పడుతుంది. అందువలన దీనిని హలాసనము అని పిలుస్తారు.

ధ్యానము : విశుద్ధాఖ్య చక్రములో, **శ్వాస** : రేచకము మరియు ఆ తర్వాత దీర్ఘము.

విధానము : భూమిపై పరచిన కంబళిపై, చిత్తమును నిలిపి పడుకోవాలి. రెండు చేతులను శరీరమునకు తాకుతూ ఉంచాలి. ఇప్పుడు రేచకమును చేస్తూ శ్వాసను బయటకు విడిచిపెట్టాలి. రెండు కాళ్ళను కలిపి ఒకేసారి మెల్లగా పైకి తీసుకొని రావాలి. ఆకాశమువైపునకు పూర్తిగా లేవనెత్తి తర్వాత వెనక్కి శిరస్సువైపు వంచాలి. కాళ్ళను సరిగ్గా నిటారుగా చెట్టులా ఉంచి చేతిపంజాను నేలపై అనించాలి. గడ్డమును ఛాతీతో కలిపి ఉంచాలి. చిత్తవృత్తిని విశుద్ధాఖ్య చక్రములో స్థిరపరచాలి. రెండు-మూడు నిముషములతో ఆరంభించి ఇరవై నిమిషముల దాకా సమయము యొక్క అవధిని పెంచవచ్చు.

లాభములు : హలాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన అజీర్ణము, మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి, థైరాయిడ్ యొక్క అల్పవికాసము, అంగవికారము, అకాల వృద్ధాప్యము, ఉబ్బసము, కఫము, రక్తవికారము మొదలైనవి దూరమైపోతాయి. ఈ ఆసనము వలన లివరు బాగుపడుతుంది.

ఛాతి యొక్క వికాసము జరుగుతుంది. శ్వాసక్రియ తీక్షణతను పొంది ఆక్సిజను వలన రక్తము శుద్ధి అవుతుంది. గొంతు నొప్పి, ఉదరసంబంధమైన రోగము, సంధివాతము మొదలైనవి దూరమౌతాయి. ఉదరములో క్రొవ్వు తగ్గుతుంది. తల నొప్పి దూరమౌతుంది. వీర్య వికారము నిర్మూలించబడుతుంది. చెడు ఆలోచనలు ఆగిపోతాయి. నాడీతంత్రులు శుద్ధమౌతాయి. శరీరము బలమైనదిగా మరియు తేజోవంతంగా అవుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీలకు తప్ప ప్రతి ఒక్కరూ ఈ ఆసనమును వేయాలి.



(హలాసనము)

వెన్నెముకలో కఠోరత్వమవడం అనేది వృద్ధావస్థ యొక్క చిహ్నామౌతుంది. హలాసనము వలన వెన్నెముక మెత్తగా మారుతుంది. దీని వలన యువావస్థ యొక్క శక్తి, స్ఫూర్తి, ఆరోగ్యము మరియు ఉత్సాహము నెలకొని ఉంటుంది. వెన్నెముక సంబంధితమైన నాడుల ఆరోగ్యానికి రక్షణను కలిగించి వృద్ధావస్థ యొక్క లక్షణములను త్వరగా రాకుండా చేస్తుంది. జఠరము యొక్క నాడులకు శక్తి ప్రాప్తిస్తుంది.

జఠరముల యొక్క మాంస కండరాలు మరియు జీర్ణమండలము యొక్క అవయవాల నాడుల యొక్క దుర్బలత కారణంగా ఒకవేళ మందాగ్ని మరియు మలబద్ధకము ఉంటే హలాసనము వలన దూరమౌతాయి. నడుము, వీపు మరియు మెడల యొక్క రోగాలు నశిస్తాయి. లివరు మరియు ప్లీహము అధికమైతే, హలాసనము వలన సామాన్యమైన స్థితిలోకి వస్తాయి. కామకేంద్రముల శక్తి వృద్ధి అవుతుంది. అపానశక్తిని ఉత్థానపరచి ఉదాన

అనే అగ్ని యొక్క యోగము జరగడం వలన వీర్యశక్తి ఊర్ధ్వగామి అవుతుంది. హలాసనము వలన వీర్యము యొక్క స్తంభనము జరుగుతుంది. ఈ ఆసనము అండకోశ వృద్ధి, పేంక్రియాస్, అపెండిక్స్ మొదలైన వానిని బాగుచేస్తుంది. థైరాయిడ్ యొక్క క్రియాశీలత పెరుగుతుంది. ధ్యానము చేస్తే విశుద్ధ చక్రము జాగృతము గావింపబడుతుంది.



5. పవనముక్తాసనము

శరీరములో ఉన్న పవనము (వాయువు) ఈ ఆసనము చెయ్యడం వలన ముక్తి చెందుతుంది. అందువలన దీనిని పవన ముక్తాసనము అంటారు.

ధ్యానము : మణిపుర చక్రములో ; **శ్వాస :** మొదట పూరకము తర్వాత కుంభకము మరియు రేచకము



(పవన ముక్తాసనము)

విధానము : భూమిపైన పరచి ఉన్న గొంగళి మీద మనస్సును నిలిపి పడుపోవాలి. పూరకము చేస్తూ ఊపిరితిత్తులలో శ్వాసను నింపాలి. ఇప్పుడు ఏదైనా ఒక కాలును మోకాలు దగ్గర మడవాలి. రెండు చేతివ్రేళ్ళను పరస్పరము కలిపి దాని ద్వారా మడవబడిన మోకాలిని పట్టుకొని పొట్టకు ఆనించాలి. తర్వాత శిరస్సును పైకి ఎత్తి మడిచి ఉంచిన మోకాలిపై ముక్కును ఉంచాలి. రెండవ కాలును నేలపై నిటారుగా ఉంచాలి. ఈ క్రియా సందర్భంలో శ్వాసను ఆపి కుంభకమును ప్రారంభించి ఉంచాలి. శిరస్సు మరియు మడచిన కాలును భూమి మీద మొదటిమాదిరిగ ఉంచిన తర్వాతనే రేచకమును చెయ్యాలి.

రెండు కాళ్ళను మార్చి మార్చి మడతపెడుతూ ఈ క్రియను చెయ్యాలి. రెండు కాళ్ళను ఒక్కటిగా కలిపి మడిచి కూడా ఈ ఆసనమును చేయవచ్చును.

లాభములు : పవన ముక్తాసనము యొక్క నియమిత అభ్యాసము ద్వారా పొట్టయందలి క్రొవ్వు తగ్గిపోతుంది. పొట్టలోని వాయువు నశించి కడుపులో ఉబ్బరానికైతే ఈ ఆసనము వలన లాభం చేకూరుతుంది. ప్రాత:కాలమున కాలకృత్యాలు సరిగ్గా జరగనప్పుడు కొద్దిగా నీరు త్రాగి ఈ ఆసనమును 15-20 సార్లు చేసినట్లయితే కాలకృత్యాలు బాగా జరుగుతాయి.

ఈ ఆసనము వలన జ్ఞాపకశక్తి అధికమౌతుంది. బుద్ధికి సంబంధించిన పనులు (వృత్తులు) చేసే డాక్టర్లు, వకీళ్ళు, సాహిత్యకారులు, విద్యార్థులు మరియు కూర్చొనే ప్రవృత్తి గలిగినటువంటి వారు ఉదాహరణకు జమా ఖర్చు లెక్కలు వ్రాయువారు, వ్యాపారులు మొదలైనవారు క్రమబద్ధంగా పవన ముక్తాసనము చెయ్యాలి.



6. మత్స్యాసనము

మత్స్యము అంటే చేప అని అర్థము. ఈ ఆసనములో శరీరం యొక్క ఆకారము చేపలా ఏర్పడుతుంది. అందువలన దీనిని మత్స్యాసనము అని అంటారు. ప్లావినీ ప్రాణాయామముతోపాటు ఈ ఆసనము యొక్క స్థితిలో ఎక్కువ కాలము (దీర్ఘకాలము) దాకా నీటియందు ఈదవచ్చు.

ధ్యానము : విశుద్ధాఖ్య చక్రములో ; **శ్వాస :** మొదట రేచకము, బహిర్ కుంభకము, ఆ తర్వాత పూరకము మరియు రేచకము

విధానము : నేలపై పరచబడి ఉన్న ఆసనము మీద పద్మాసనము వేసుకొని నిటరుగా కూర్చోవాలి. తర్వాత కాళ్ళను పద్మాసనం యొక్క స్థితిలోనే ఉంచి చేతుల యొక్క ఆధారముతో సావధాన పూర్వకముగా వెనుకవైపునకు ఏకాగ్రతతో (మనస్సు నిలిపి) పడుకోవాలి. రేచకమును చేస్తూ నడుమును పైకి లేపాలి. మోకాళ్ళు, పిరుదులు మరియు తలజుత్తు స్థానములను భూమికి

ఆనించి పెట్టాలి. తలజుత్తు స్థానమునకు క్రింద ఏదైనా మెత్తని వస్త్రమును తప్పక ఉంచాలి. ఎడమచేతితో కుడికాలి బ్రొటనువ్రేలిని మరియు కుడిచేతితో ఎడమకాలి బ్రొటనువ్రేలిని పటుకోవాలి.



(మత్స్యాసనము)

రెండు మోచేతులను నేలకు ఆనించి ఉంచాలి. కుంభక యొక్క స్థితిలో ఉంటూ దృష్టిని వెనుకవైపునకు శిరస్సునకు దగ్గరగా తీసుకొని వెళ్ళేందుకు ప్రయత్నించాలి. పళ్ళను, (దంతములను పట్టి ఉంచి మరియు నోటిని మూసి ఉంచాలి. ఒక నిముషము నుండి ప్రారంభించి ఐదు నిముషముల దాకా అభ్యాసమును పెంచాలి. తర్వాత చేతులను సడలించి, నడుమును భూమికి ఆనించి తలను పైకెత్తి కూర్చోవాలి. పూరకము చేసి రేచకమును చేయాలి.

మొదట భూమిపై పడుకొని తర్వాత పద్మాసనము వేసి ఉంచి కూడా మత్స్యాసనము చేయవచ్చును.

లాభములు : మత్స్యాసనము వలన శరీరమంతా శక్తివంతమౌతుంది. కంఠము, ఛాతి మరియు ఉదరమునకు సంబంధించిన మొత్తము వ్యాధులన్నీ దూరమౌతాయి. కళ్ళ యొక్క కాంతి అధికమౌతుంది. కంఠము శుద్ధముగా ఉంటుంది. శ్వాసక్రియ సరియైన రీతిలో జరుగుతూ ఉంటుంది. భుజముల యొక్క నరాలు తలక్రిందులుగా తిరిగిపోతాయి. దీని వలన ఛాతి మరియు ఊపిరితిత్తులు వికాసవంతమౌతాయి. కడుపు శుద్ధముగా ఉంటుంది. ప్రేగులలోని మలినము దూరమౌతుంది. రక్తప్రసరణము యొక్క వేగము అధికమౌతుంది. ఫలితంగా చర్మరోగములు రావు. ఉబ్బసము మరియు దగ్గు దూరమైపోతుంది. ఛాతి విశాలమౌతుంది. పొట్టయందలి క్రొవ్వు తగ్గిపోతుంది.

ఈ ఆసనము వలన అపానవాయువు యొక్క చలనము క్రింద దిశలో జరుగుట చేతి మలబద్ధకము దూరమౌతుంది. కొద్దిగా నీరు త్రాగి ఈ ఆసనము చెయ్యడం ద్వారా కాలకృత్యముల శుద్ధికి లాభము చేకూరుతుంది.

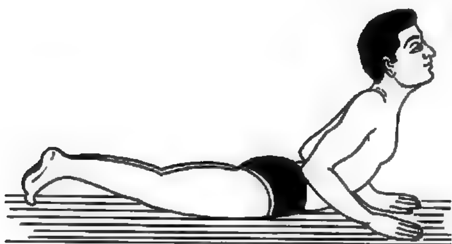
మత్స్యాసనము వలన స్త్రీల యొక్క ఋతుక్రమమునకు సంబంధించిన అన్ని రోగములు దూరమౌతాయి. ఋతుస్రావము క్రమబద్ధం అవుతుంది.



7. భుజంగాసనము

ఈ ఆసనములో శరీరము యొక్క ఆకృతి పడగవిప్పిన భుజంగము అనగా సర్పము వలె ఏర్పడతుంది. అందువలన ఇది భుజంగాసనము లేదా సర్పాసనము అని పిలువబడుతుంది.

ధ్యానము : విశుద్ధాఖ్య చక్రములో, **శ్వాస :** పైకి విడిచే సమయమున పూరకము మరియు లోనికి తీసుకొనే సమయంలో రేచకము.



(భుజంగాసనము లేక సర్పాసనము)

విధానము : నేలపై పరచబడిన గొంగళిపై పొట్ట యొక్క ఆధారముతో బోర్లగా పడుకోవాలి. రెండు కాళ్ళు మరియు వ్రేళ్ళు పరస్పరము సంధించి ఉంచాలి. కాలి వ్రేళ్ళను వెనుకకు లాగాలి. రెండు చేతులను తలవైపునకు పొడిగించాలి. కాలి వ్రేళ్ళను, నాభి, ఛాతి, లలాటము మరియు అరచేతులను నేలపై ఒకే తిన్నని రీతిలో ఉంచాలి.

ఇప్పుడు రెండు అరచేతులను నడుము దగ్గరకు తీసుకొని రావాలి.

శిరస్సు మరియు నడుమును పైకి లేపి ఎంతవరకు సాధ్యపడునో అంత వెనుకవైపునకు వంచాలి. నాభి నేలకు ఆనించే ఉంచాలి. శరీరము యొక్క బరువు పూర్తిగా చేతి వ్రేళ్ళపైకి వస్తుంది. శరీరము యొక్క స్థితి కమాన్‌లా అవుతుంది. వెన్నెముక యొక్క చివరి భాగముపై ఒత్తిడి కేంద్రీకరింపబడుతుంది. మనస్సును కంఠములోను మరియు దృష్టిని ఆకాశమువైపు స్థిరం చేయాలి.

20 సెకండ్ల వరకు ఈ స్థితిలో ఉండాలి. తర్వాత మెల మెల్లగా శిరస్సును క్రిందికి తీసుకొని రావాలి. ఛాతిని నేలపై ఉంచాలి. తర్వాత శిరస్సును కూడా నేలకు తాకించాలి. ఆసనము యొక్క సిద్ధి కలిగిన తర్వాత ఆసనము చేస్తున్న సమయంలో శ్వాసను నింపుకొని కుంభకమును చెయ్యాలి. ఆసనమును విడిచిపెట్టే సమయంలో మూలస్థితిలోనికి వచ్చిన తర్వాత శ్వాసను బాగా మెల్లమెల్లగా వదలాలి. ప్రతిరోజూ ఒకేమాదిరిగా 8-10 మార్లు ఈ ఆసనము చెయ్యాలి.

లాభములు : ఘేరండ సంహితలో దీని లాభములను తెలియజేస్తూ చెప్పినారు : 'భుజంగాసనము వలన జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమౌతుంది. సర్వరోగములు నశించిపోతాయి మరియు కుండలినీ జాగృతమౌతుంది.'

వెన్నెముకలోని మొత్తము వెన్నుపూసలన్నింటికీ మరియు మెదడుకు దగ్గరగా ఉన్న నరాలకు అధికమైన శుద్ధరక్తము దొరుకుతుంది. ఫలితంగా నాడీతంత్రులు చైతన్యవంతమౌతాయి. చిరంజీవిగాను, శక్తివంతంగానూ మరియు సుదృఢముగాను తయారు చేస్తుంది. ప్రత్యేకించి, మస్తిష్కము నుండి బయలువెడలె జ్ఞానతంత్రులు శక్తివంతమౌతాయి. వీపులోని ఎముకలలో ఉన్న మలినములంతా దూరమౌతాయి. ఉదరములోని నరాలలో బిగింపు రావడంతో అక్కడ ఉన్న అవయవాలకు శక్తి లభిస్తుంది. ఉదర కుహరంలో ఒత్తిడి ఎక్కువ కావడంతో మలబద్ధకము దూరమౌతుంది. ఛాతి మరియు పొట్ట వికాసవంతమౌతాయి మరియు వాటి రోగాలను నశింపజేస్తాయి.

గర్భాశయము మరియు అండాశయము ఆరోగ్యవంతమౌతాయి. ఫలితంగా ఋతుస్రావము కష్టరహితమౌతుంది. ఋతుక్రమ సంబంధిత సమస్త-సమస్యలూ దూరమౌతాయి. అత్యంత శ్రమ చేసిన కారణంగా ఏర్పడిన అలసట దూరమౌతుంది. భోజనము అయిన తర్వాత ఏర్పడే వాయువు యొక్క బాధ నశించిపోతుంది. శరీరంలో స్ఫూర్తి కలుగుతుంది. కఫము -పైత్యము గలవారికి ఈ ఆసనము లాభదాయకమౌతుంది. భుజంగాసనము చేయడం వలన హృదయం శక్తివంతమౌతుంది. మధుమేహము మరియు ఉదర సంబంధ రోగాల నుండి ముక్తి లభిస్తుంది. ప్రదరం, అతి ఋతుస్రావము మరియు అల్ప ఋతుస్రావము వంటి రోగములు దూరమౌతాయి.

ఈ ఆసనము వలన వెన్నెముక కోమలముగా మారుతుంది. వీపునందు స్థిరమై ఉన్న చంద్రనాడి, పింగళనాడులపై మంచి ప్రభావము పడుతుంది. కుండలినీ శక్తిని జాగృతపరచేందుకు ఈ ఆసనము సహాయ పడుతుంది. అన్నకోశము యొక్క మాంస కండరాలకు మంచి వికాసము కలుగుతుంది. అలసట కారణంగా వీపునందు నొప్పి కలిగితే ఒక్కసారి ఈ ఆసనము చేయడం వలన వెంటనే బాధ దూరమౌతుంది. వెన్నెముకలోని ఏ ఎముక స్థానభ్రంశ మైనా భుజంగాసనము చేయడం ద్వారా యథాస్థానములోని అది తిరిగి వచ్చేస్తుంది.



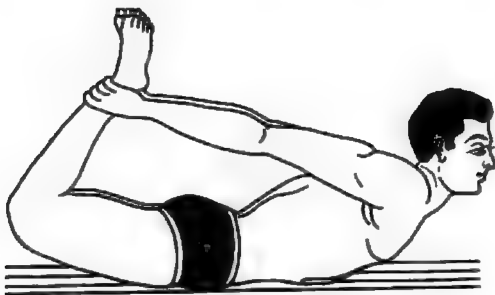
8. ధనురాసనము

ఈ ఆసనములో శరీరాకృతి లాగిన ధనుస్సు మాదిరిగా మారుతుంది. అందువలన దీనిని ధనురాసనము అని పిలుస్తారు.

ధ్యానము : మణిపుర చక్రములో, **శ్వాస** : క్రింది స్థితిలో, రేచకము మరియు ఊర్ధ్వస్థితిలో పూరకము.

విధానము : నేలపై పరచబడిన గొంగళిపై పొట్ట యొక్క ఆధారముతో బోర్లగా పడుకోవాలి. రెండు కాళ్ళను పరస్పరము కలిపి ఉంచాలి. ఇప్పుడు రెండు కాళ్ళను మోకాళ్ళ దాకా మడవాలి. రెండు చేతులను వెనుకకు తీసుకొని

వెళ్ళి రెండు కాళ్ళను మడమల వద్ద పట్టుకోవాలి. రేచకము చేస్తూ చేతులతో పట్టి ఉంచిన కాళ్ళను బలమునుపయోగించి మెల్లమెల్లగా లాగాలి. ఎంతవరకు వీలవుతుందో అంతవరకు శిరస్సును వెనుకవైపునకు తీసుకొని వెళ్ళేందుకు ప్రయత్నించాలి. దృష్టిని కూడా పైకి మరియు వెనుకవైపుకు ఉంచాలి. సమగ్ర శరీరభారాన్ని కేవలము నాభి ప్రదేశము యొక్క పై భాగమునే ఉంచాలి. నడుము నుండి పైన ఉన్న శరీరము మరియు నడుము నుండి క్రిందనున్న కాళ్ళను పూర్తిగా పైవైపునకు మడచి ఉంచాలి.



(ధనురాసనము)

కుంభకము చేస్తూ ఈ స్థితిలో స్థిరంగా ఉండాలి. తర్వాత చేతులను వదలి కాళ్ళను మరియు శిరస్సును మూలావస్థలోనికి తీసుకొని వెళ్ళాలి మరియు పూరకము చెయ్యాలి. ప్రారంభంలో ఐదు సెకెండ్లు ఈ ఆసనమును చెయ్యాలి. క్రమ క్రమంగా సమయమును పెంచి మూడు నిముషములు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సమయము ఈ ఆసనము యొక్క అభ్యాసమును చెయ్యాలి. మూడు-నాలుగు సార్లు ఈ ఆసనము చెయ్యాలి.

లాభములు : ధనురాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన ఉదరము యందలి క్రొవ్వు తగ్గిపోతుంది. గ్యాస్ తొలగిపోతుంది. ఉదరవ్యాధులు నశిస్తాయి. మలబద్ధకములో మేలు చేకూరుతుంది. ఆకలి వేస్తుంది. ఛాతిలోని

నొప్పి దూరమైపోతుంది. హృదయములోని భయము దూరమై హృదయం శక్తివంతమౌతుంది. కంఠం యొక్క సర్వరోగములు నష్టమైపోతాయి. కంఠస్వరం మధురంగా అవుతుంది. శ్వాసక్రియ క్రమపద్ధతిలో నడుస్తుంది. ముఖాకృతి అందంగా అవుతుంది. కళ్ళల్లోని కాంతి వృద్ధి చెందుతుంది మరియు సమస్త రోగములు దూరమౌతాయి. చేతులు, కాళ్ళయందలి కంపనములను ఆపివేస్తుంది. శరీరం యొక్క సౌందర్యం పెరుగుతుంది. ఉదరంలోని కండరాలలో బిగువు రావడం వలన ఉదరానికి మంచి లాభకరమౌతుంది. ప్రేగులపై మంచి ఒత్తిడి ఏర్పడినందున ఉదరం యొక్క అవయవములపై కూడా ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా ప్రేగులలో జీర్ణరసములు ఊరడం ప్రారంభమౌతుంది. దీని వలన జఠరాగ్ని తీక్షణమౌతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. వాయురోగము నశిస్తుంది. ఉదరభాగములో రక్తప్రసరణ అధికమౌతుంది. ధనురాసనములో భుజంగాసనము మరియు శలభాసనము కలిసి ఉండుట వలన ఈ రెండు ఆసనముల లాభాలూ లభిస్తాయి. స్త్రీల కొరకు ఈ ఆసనము అత్యంత లాభకరమైనది. దీని వలన ఋతుక్రమము యొక్క వికారములు, గర్భాశయము యొక్క సమస్త రోగములు దూరమౌతాయి.



9. చక్రాసనము

ఈ ఆసనములో శరీరము యొక్క స్థితి చక్రము వలె ఏర్పడుతుంది. అందువలన దీనిని చక్రాసనము అని పిలుస్తారు.

ధ్యానము : మణిపుర చక్రములో. **శ్వాస :** దీర్ఘము, స్వాభావికము.

విధానము : నేలపై పరచబడిన కంబళిపై మనస్సును స్థిరంగా నిలిపి పడుకోవాలి. మోకాళ్ళ నుండి కాళ్ళు మడిచి పైకెత్తాలి. అరికాళ్ళు నేలపై ఆనించి ఉంచాలి. రెండు కాళ్ళకు మధ్య కనీసం ఒకటిన్నర అడుగుల దూరం ఉంచాలి. రెండు చేతులు శిరస్సువైపునకు లేపి వెనుకవైపుకు రెండు

అరచేతులను నేలపై ఉంచాలి. రెండు అరచేతులకు మధ్య కూడా కనీసం ఒకటిన్నర అడుగుల దూరం ఉండాలి. ఇప్పుడు చేతులు మరియు కాళ్ళ బలంతో పూర్తి శరీరాన్ని నడుము నుండి వంచి పైకెత్తాలి. చేతులను నిదానంగా కాళ్ళవైపుకు తీసుకొని వచ్చి సంపూర్ణ శరీరము యొక్క ఆకారము వృత్తము లేదా చక్రము వలె చెయ్యాలి. కళ్ళను మూయాలి. శ్వాస యొక్క గతిని స్వాభావికముగ ఉంచాలి. చిత్తవృత్తిని మణిపుర చక్రము (నాభికేంద్రము)లో స్థిరపరచాలి. కళ్ళను తెరచి కూడా ఉంచవచ్చును. ఒక నిముషము నుండి ఐదు నిముషముల దాకా అభ్యాసమును పెంచవచ్చు.



(చక్రాసనము)

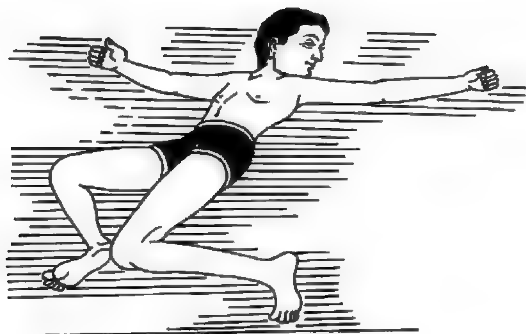
బలహీనత దూరమౌతుంది. శిరస్సు, మెడ, వీపు, పొట్ట, నడుము, చేతులు, కాళ్ళు, మోకాళ్ళు మొదలగు అవయవములన్నీ శక్తివంతమౌతాయి. సంధి-స్థానములలో నొప్పి ఉండదు. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. పొట్ట యొక్క అనావశ్యకపు క్రొవ్వు దూరమౌతుంది. శరీరము తేజోవంతంగా, చురుకైనదిగా మారుతుంది. వికారపు ఆలోచనలు నశించిపోతాయి. స్వప్న దోషం దూరమౌతుంది. చక్రాసనం యొక్క క్రమబద్ధమగు అభ్యాసము వలన వృద్ధావస్థలో కూడా నడుము వంగదు. శరీరము నిటారుగా బిగిసి ఉంటుంది.



10. కటిపిండ మర్ధనాసనము

ఈ ఆసనమునందు కటి ప్రదేశము (నడుముకు దగ్గర భాగము)లో ఉన్న పిండములు అనగా మూత్రపిండముల యొక్క మర్ధన జరుగుతుంది. అందువలన ఈ ఆసనమును కటిపిండ మర్ధనాసనము అని పిలుస్తారు.

ధ్యానము : స్వాధిష్ఠాన చక్రములో. **శ్వాస :** పూరకము మరియు కుంభకము



(కటిపిండ మర్ధనాసనము)

విధానము : పరచబడిన గొంగళి మీద వీపు యొక్క బలముపై చిత్తమును నిలిపి పడుకోవాలి. రెండు చేతులను ఎదురెదురుగా చాపాలి. పిడికిళ్ళు మూసి ఉంచాలి. రెండు కాళ్ళను మోకాళ్ళ వద్ద మడిచి నిలబెట్టాలి. పాదాలను నేలపైన ఆనించి ఉంచాలి. రెండు కాళ్ళకు మధ్య కొంత దూరం ఉంచాలి. అంటే మోకాళ్ళను నేలపై వంచినప్పుడు ఒక మోకాలు రెండవ మోకాలి యొక్క మడమను తాకాలి. ఇప్పుడు శిరస్సు కుడివైపునకు త్రిప్పితే మోకాళ్ళు ఎడమవైపు నేలను తాకాలి.

శిరస్సు ఎడమవైపు త్రిప్పితే, రెండు మోకాళ్ళు కుడివైపునకు నేలకు ఆనించాలి. ఈ ప్రకారంగా 15-20 మార్లు క్రియలను చేయాలి. ఈ విధంగా

రెండు కాళ్ళను ఒకేలా పెట్టి కూడా క్రియలను చేయాలి.

లాభములు : ఎవరికి పొట్టలోని రాళ్ళవలన ఇబ్బందులున్నాయో వారు ఆశ్రమం (సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, సాబర్మతి, అహ్మదాబాద్-5) నుండి లభించే కాలీ బూటీ భస్మాన్ని సుమారు ఒకటిన్నర గ్రాములు భోజనమునకు అర్ధగంట ముందు మరియు భోజనం తరువాత ఒక గ్లాసు నీటితో తీసుకోవాలి. మరియు ఈ ఆసనమును ఆకలి కడుపుతో సరియైన క్రమములో చెయ్యాలి. దీని వలన రాళ్ళతో కలిగిన బాధలో లాభదాయకంగా ఉంటుంది. రాళ్ళు ముక్కలు ముక్కలై మూత్రము ద్వారా బయటకు రావడం జరుగుతుంది. మూత్ర వికారము దూరమైపోతుంది. నడుము నొప్పి, సయాటికా, వెన్నెముకలోని ఎముకల బిగువు, ఉదాసీనత, నిరాశ, డయాబిటీస్, నపుంసకత్వము, గ్యాస్, కాళ్ళలోని కణుతులు ఇత్యాది రోగాలకు శీఘ్రముగా లాభం చేకూరుతుంది. నాభి తన స్థానము నుండి తొలగినట్లయితే మరల తన స్థానానికి వచ్చి చేరుతుంది.

ఋతుక్రమము యొక్క సమయంలోను మరియు గర్భావస్థలో స్త్రీలు ఈ ఆసనమును చేయరాదు.

క్రొవ్వుగల రోగి ఉదయాన కాలకృత్యములకు ముందుగా ఉష:పానము చేసి ఈ ఆసనమును చేస్తే అద్భుతమైన లాభము జరుగుతుంది. శ్వాసను లోపల నింపుకొని పొట్టను విశాలం చేసుకొని ఈ ఆసనమును చేయడం ద్వారా క్రొవ్వు త్వరగా దూరమైపోతుంది.



11. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము

మత్స్యేంద్రాసనము యొక్క రచనను గోరఖ్‌నాథ్ యొక్క గురువు స్వామీ మత్స్యేంద్రనాథ్‌గారు చేసినట్లుగా చెబుతారు. వారు ఈ ఆసనమును ధ్యానముతో చేసేవారు. మత్స్యేంద్రాసనము యొక్క అర్ధక్రియలను తీసుకొని

అర్థమత్స్యేంద్రా సనముగా ప్రచారములోనికి వచ్చినది.

ధ్యానము : అనాహత చక్రములో, **శ్వాస** : దీర్ఘము

విధానము : రెండు కాళ్ళను పొడవుగా చేసుకొని ఆసనముపై కూర్చోవాలి. ఎడమకాలిని మోకాలి వద్ద మడిచి మడమను గుద ద్వారమునకు క్రింద ఉంచాలి. పాదాన్ని కుడి తొడతో కలిపి ఉంచాలి. ఇప్పుడు కుడి కాలును మోకాలి వద్ద మడిచి నిలబెట్టాలి. తర్వాత ఎడమకాలి యొక్క తొడ నుండి పైకి తీసుకొని వచ్చి తొడకి వెనుకప్రక్క నేలపై ఆనించాలి. ఆసనము కొరకు ఈ పూర్వభూమిక తయారయ్యింది.



అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము

ఇప్పుడు ఎడమ చేతిని కుడి మోకాలు నుండి దూరం చేస్తూ మోకాలును సమీపంలో నొక్కి ఉంచుతూ ఎడమ చేతితో కుడికాలి వ్రేలిని పట్టుకోవాలి. మొండాన్ని కుడివైపునకు త్రిప్పాలి. దీనివలన కుడికాలి మోకాలు పైభాగము ఎడమ భుజాన్ని నొక్కి సరిగ్గా ఆని ఉండాలి. ఇప్పుడు కుడిచేతితో వీపుకు వెనుకగా త్రిప్పి ఎడమకాలి తొడ యొక్క క్రింది భాగాన్ని పట్టుకోవాలి. శిరస్సును కుడివైపునకు, గడ్డము మరియు ఎడమభుజము తిన్నని రేఖలో వచ్చేంతదాకా త్రిప్పాలి. ఛాతిని బిగించినట్లు ఉంచాలి. క్రిందివైపునకు వంగకూడదు. చిత్తవృత్తిని నాభి యొక్క వెనుక భాగములో ఉన్న మణిపుర చక్రంలో ఉంచాలి.

ఇది ఒకవైపు ఆసనమైనది. ఇదే ప్రకారంగా మొదట కుడికాలు మడిచి, మడమను గుదద్వారమునకు క్రింద నొక్కి ఉంచి రెండవవైపు ఆసనమును కూడా చెయ్యాలి. ప్రారంభంలో ఐదు సెకండ్లు ఈ ఆసనమును చేసిన చాలును. తర్వాత అభ్యాసమును పెంచుకొంటూ ఒక్కొక్కవైపు ఒక్కొక్క నిముషము దాకా ఆసనము చేయవచ్చును.

లాభములు : అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము వలన వెన్నెముక ఆరోగ్యము పొందడంచేత యౌవనం యొక్క స్ఫూర్తి ఏర్పడుతుంది. వెన్నెముక యొక్క ఎముకలతోపాటు వాటిలో నుండి బయల్వెడలే నాడులకు కూడా మంచి కసరత్తు లభిస్తుంది. ఉదరము యందలి విభిన్న అవయవములకు కూడా మంచి లాభము చేకూరుతుంది. వీపు, ఉదరము యందలి కండరాలు, కాళ్ళు, మెడ, చేతులు, నడుము, నాభి యొక్క క్రిందనున్న భాగములు మరియు ఛాతి యొక్క నాడులకు మంచి ఒత్తిడి లభించడంచేత వాటి మీద మంచి ప్రభావము పడుతుంది. ఫలితంగా గర్భకోశము కుచించుకుపోవడం దూరమౌతుంది. ప్లీహము మొదలగు నిష్క్రియా కండరాలకు ఈ ఆసనము లాభదాయకమౌతుంది. నడుము, వీపు మరియు సంధిస్థానములలోని బాధలు త్వరగా దూరమౌతాయి.



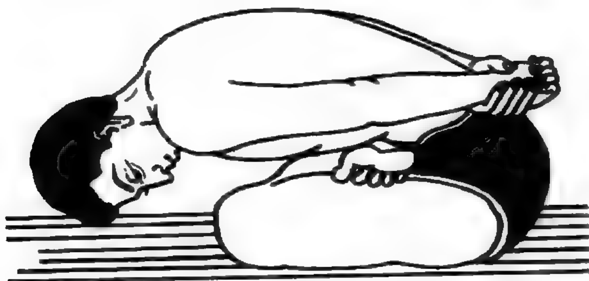
12. యోగముద్రాసనము

యోగాభ్యాసములో ఈ ముద్ర అతి మహత్త్వపూర్ణమైనది. అందువలన దీని పేరు యోగముద్రాసనము అని పెట్టబడినది.

ధ్యానము : మణిపుర చక్రములో. **శ్వాస :** రేచకము, కుంభకము మరియు పూరకము.

విధానము : పద్మాసనము వేసుకొని రెండు చేతులను వీపుకు వెనుకవైపునకు తీసుకొని వెళ్ళాలి. ఎడమచేతితో కుడిచేతి మణికట్టును

పట్టుకోవాలి. రెండు చేతులను సాగదీసుకొంటూ నడుము మరియు వెన్నెముక కలియు స్థానముపైకి తీసుకురావాలి. ఇప్పుడు రేచకము చేస్తూ కుంభకము చెయ్యాలి. శ్వాసను ఆపుకొంటూ, శరీరాన్ని ముందుకు వంచి భూమిపై ఆధారపడాలి. తర్వాత క్రమక్రమంగా శిరస్సును లేపుతూ శరీరాన్ని మరల నిటారుగా చేయాలి. ప్రారంభంలో ఈ ఆసనము కఠినమనిపిస్తే సుఖాసనము లేదా సిద్ధాసనములో కూర్చొని చేయవచ్చు. సంపూర్ణ లాభము పద్మాసనములో కూర్చొన్ని చెయ్యడం వల్లనే లభిస్తుంది.



(యోగ ముద్రాసనము)

జీర్ణక్రియ (జీర్ణమండలము)లోని అవయవముల స్థాన భ్రంశాన్ని సరిచేసేందుకు ఈ ఆసనము చేస్తే కేవలము ఐదు-పది సెకండ్ల దాకా మాత్రమే చెయ్యాలి. ఒకసారి కూర్చునప్పుడు మూడు నుండి ఐదుమార్లు మాత్రమే చెయ్యాలి. సాధారణంగా ఈ ఆసనము మూడు నిముషములు దాకా చెయ్యాలి. ఆధ్యాత్మిక ఉద్దేశ్యముతో యోగ ముద్రాసనము చేసినట్లయితే సమయం యొక్క అవధిని అభిరుచి మరియు శక్తి అనుసరించి పెంచుకోవాలి.

లాభములు : యోగముద్రాసనము అన్ని రకాలుగా సిద్ధించినప్పుడు కుండలినీ శక్తి జాగృతమౌతుంది. ఉదరము యందలి గ్యాస్ వ్యాధి దూరమౌతుంది. ఉదరము మరియు ప్రేగుల సమస్త బాధలూ దూరమౌతాయి.

కాలేయము, ఊపిరితిత్తులు మొదలైనవి యథాస్థానములో ఉంటాయి. గుండె బలవర్ధకమౌతుంది. రక్తదోషాలు దూరమౌతాయి. కుష్ఠు మరియు జననేంద్రియ సంబంధమైన వికారాలు నశిస్తాయి. ఉదరము పెద్దదిగా ఉంటే లోపలికి నొక్కబడుతుంది. శరీరము శక్తివంతమౌతుంది. మానసిక శక్తి పెరుగుతుంది.

యోగ ముద్రాసనము వలన ఉదర కుహరము శక్తివంతమౌతుంది. ఉదరము యొక్క భాగములకు (అవయవములకు) తమ తమ స్థానములలో స్థిరంకావడంలో సహాయం లభిస్తుంది. నాడీతంత్రులు మరియు విశేషించి వెన్ను నాడీమండలమునకు శక్తి లభిస్తుంది.

ఈ ఆసనములో సామాన్యముగా ఎక్కడ మడమలు స్పర్శిస్తాయో అక్కడ క్రొవ్వు భాగాలు ఉంటాయి. వాటి మీద ఒత్తిడి కలగడం వలన ప్రేగులలో ఉత్తేజము వస్తుంది. పురాతనమైన క్రొవ్వు దూరమౌతుంది. అవయవముల స్థానభ్రంశం కారణంగా ఏర్పడే క్రొవ్వు కూడా అవయవములు తమ స్థానములకు తిరిగి యథావిధిగా స్థిరం కావడం వలన నశించిపోతుంది. ధాతువు యొక్క దుర్బలత్వములో యోగ ముద్రాసనము బాగా లాభదాయకమౌతుంది.



13. గోరక్షాసనము లేక భద్రాసనము

ధ్యానము : మూలాధార చక్రములో, **శ్వాస :** ప్రథమ స్థితిలో పూరకము మరియు ద్వితీయ స్థితిలో కుంభకము

విధానము : పరిచి ఉంచిన గొంగళిపై కూర్చోవాలి. కుడికాలి మోకాలి వద్ద మడిచి మడమను గుదమునకు జననేంద్రియములకు మధ్య కుడి భాగములోను మరియు ఎడమకాలిని మడిచి ఆ మడమను ఎడమ భాగములోను ఉండేవిధంగా పెట్టాలి. అంటే రెండు కాళ్ళ పాదాలు ఒకదానికొకటి తాకుతూ ఉండాలి.

రేచకము చేస్తూ రెండు చేతులను ఎదురుగా నేలపై ఆనించి శరీరాన్ని

పైకి లేవదీయాలి. తర్వాత రెండు కాళ్ళ పంజాలపై ఇలా కూర్చోవాలి. అంటే శరీరము యొక్క బరువు మడమల మధ్య భాగములోనికి రావాలి. వ్రేళ్ళ భాగమును వదులుగా ఉంచాలి. ఇప్పుడు పూరకము చేస్తూ చేస్తూ రెండు అరచేతులను రెండు మోకాళ్ళపై ఉంచాలి. చివరగా (అంతంలో) కుంభకము చేస్తూ గడ్డమును ఛాతీపై నొక్కి ఉంచాలి. చిత్తవృత్తిని మూలాధార చక్రములోను మరియు దృష్టిని కూడా దాని దిశలోనే ఉంచాలి. క్రమపద్ధతిలో అభ్యాసమును పెంచుకొంటూ పది పదకొండు నిముషముల దాకా ఈ ఆసనమును చెయ్యాలి.

లాభములు : ఈ ఆసనమును అభ్యసించడం వలన కాళ్ళ యొక్క అన్ని సంధిస్థానములు మరియు కండరములు శక్తి కలిగినవిగా అవుతాయి. వాయువు ఊర్ధ్వగామి అయి జఠరాగ్ని తీక్షణతను పెంచుతుంది. రోజు రోజుకూ జడత్వము నష్టమైపోతూ ఉన్నట్లనిపి స్తుంది. శరీరము సన్నగా అవుతుంది. సంకల్ప బలము అధికమౌతుంది. బుద్ధి చురుకుదనాన్ని పొందుతుంది. కల్పనాశక్తి యొక్క వికాసము జరుగుతుంది. ప్రాణాపానముల ఏకత్వము ఏర్పడుతుంది. నాదోత్పత్తి కలిగినట్లనిపిస్తుంది. బిందు



(గోరక్షాసనము లేక భద్రాసనము)

స్థిరత్వము కలిగి యుండి చిత్తము యొక్క చంచలత్వము తగ్గుతుంది. ఆహారము సంపూర్ణముగా జీర్ణము గావింపబడడం కారణంగా మలమూత్రములు అల్పముగా అయినట్లనిపిస్తాయి. శరీరము శుద్ధి అయినట్లనిపిస్తుంది. దీనివలన కీడు చేసే మరియు నిరుపయోగ ద్రవములు అల్పమాత్రముగా ఉత్పన్నమౌతాయి. శరీరములో స్ఫూర్తి మరియు మనస్సులో ప్రసన్నత వాటంతట అవే కలుగుతాయి. కుండలినీ శక్తి జాగృతమై వెన్నునాడి యొక్క

ముఖ ద్వారమును ప్రవేశిస్తుంది. కండరాలు మంచి దృఢముగా తయారౌతాయి.

ధాతుక్షయము, గ్యాస్, మధుమేహము, స్వప్నదోషము, అజీర్ణము, నడుమునొప్పి, మెడ యొక్క దుర్బలత్వము, గర్భకోశము ముడుచుకుపోవడం, మందాగ్ని, తలనొప్పి, క్షయ, హృద్రోగము, నిద్ర, ఉబ్బసము, మూర్ఛరోగము, మూలవ్యాధి, అపెండిసైటిస్, పాండురోగము, జలోదరము, మొల్లలు, కుష్ఠరోగము, వాంతులు, వెక్కిళ్ళు, అతిసారము, పొంగు, ఉదరరోగము, నేత్ర వికారము మొదలైన అసంఖ్యాకమైన రోగాల నుండి ఈ ఆసనముతో ఉపశమనం కలుగుతుంది.



14. మయూరాసనము

ఈ ఆసనములో మయూరము అనగా నెమలి యొక్క ఆకృతిలో శరీరము ఏర్పడుతుంది. అందువలన దీనిని మయూరాసనము అని పిలుస్తారు.

ధ్యానము : మణిపుర చక్రములో. **శ్వాస** : బాహ్య కుంభకము



(మయూరాసనము)

విధానము : నేలపై మోకాళ్ళను ఆనించి కూర్చోవాలి. రెండు అరచేతులను నేలపై ఈ ప్రకారంగా పెట్టాలి. అంటే అన్ని చేతివ్రేళ్ళను కాళ్ళ దిశలో ఉండేటట్లుగా మరియు పరస్పరము కలిసి ఉండేటట్లుగా ఉంచాలి. రెండు మోచేతులను మడిచి పొట్ట యొక్క కోమల భాగముపైనను నాభికి ఇరు ప్రక్కలా ఉంచాలి. ఇప్పుడు ముందుకు వంగి రెండు కాళ్ళను

వెనుకవైపునకు పొడుగ్గా చాపాలి. శ్వాసను బయటకు వదులుతూ రెండు కాళ్ళను నేల నుండి పైకి లేపాలి. తర్వాత శిరస్సు భాగాన్ని క్రిందకు వంచాలి. ఈ ప్రకారంగా పూర్తి శరీరాన్ని నేలకు సమంగాను, సమానంతరంగాను ఉండేటటువంటి స్థితిలో ఉంచాలి. సంపూర్ణ శరీరం యొక్క బరువు కేవలము రెండు మోచేతులపైనే ఉంటుంది. ఎంత సమయం వరకు ఉంచగలమో అంత సమయము ఈ స్థితిలో ఉంచి తర్వాత యథాస్థితికి రావాలి. ఈ విధంగా రెండు-మూడు సార్లు చెయ్యాలి.

లాభములు : మయూరాసనము చేయడం వలన బ్రహ్మచర్యపాలనలో లాభం కలుగుతుంది. జీర్ణమండలం యొక్క అవయవముల దిశలో రక్తప్రవాహము అధికమవడం చేత ఆ అవయవములు బలవర్ధకమై మరియు కార్యదక్షతను కలిగించుకొంటాయి. ఉదరములోని భాగములలో ఒత్తిడి ఏర్పడినందున వాటి శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఉదరములోని అవయవాల శిథిలత్వాన్ని, మందాగ్నిని దూరం చెయ్యడంలో మయూరాసనము ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.



15. వజ్రాసనము

వజ్రాసనము యొక్క అర్థము ఏమిటంటే బలమైన స్థితి, జీర్ణశక్తి, వీర్యశక్తి మరియు స్నాయుశక్తిని ఇచ్చేటటువంటిదై ఉండడం చేత ఈ ఆసనమును వజ్రాసనము అని అంటారు.

ధ్యానము : మూలాధార చక్రములో. **శ్వాస :** దీర్ఘము.

విధానము : పరచి ఉంచిన గొంగళిపై రెండు మోకాళ్ళ వద్ద మడిచి రెండు మడమలపై కూర్చోవాలి. కాళ్ళ యొక్క రెండింటి వ్రేళ్ళను పరస్పరము కలిపి ఉంచాలి. పాదాలపైన పిరుదులను ఆనించి ఉంచాలి. నడుము మరియు వీపు సమంగా నిటారుగా ఉంచాలి. రెండు చేతులను మోచేతుల వద్ద మడవకుండా మోకాళ్ళపై ఉంచాలి. మోచేతులు క్రిందివైపునకు ఉంచాలి.

వీర్యదోషము, మోకాళ్ళ నొప్పి మొదలగునవి తొలగిపోతాయి. కండరాలు పుష్టివంతమౌతాయి. స్ఫూర్తిని పెంపొందించేందుకు మరియు మానసిక నిరాశను దూరం చేసేందుకు ఈ ఆసనము ఉపయోగపడుతుంది. ధ్యానం కొరకు కూడా ఈ ఆసనము ఉత్తమమైనది. దీని అభ్యాసము వలన శారీరక స్ఫూర్తి మరియు మానసిక ప్రసన్నత కలుగుతాయి. రోజురోజుకూ శక్తి యొక్క సంచయము కలుగుతుంది. అందువలన శారీరక బలంలో బాగా వృద్ధి ఏర్పడుతుంది. గొంతులోని ట్రాన్సిల్స్, ఎముకలలో బోలుగా ఉన్న స్థానాలలో ఉత్పన్నమయ్యే తెల్లకణాల యొక్క సంఖ్య వృద్ధి చెందించడం ద్వారా ఆరోగ్యము యొక్క సామ్రాజ్యాన్ని స్థాపించడమౌతుంది. ఇంకా వ్యక్తి ఆకలితోను, తలనొప్పితోను, క్రొవ్వుతోను, మందాగ్ని లేదా అజీర్ణం వంటి ఎలాంటి చిన్న చిన్న రోగాలతోనైనా పీడింపబడడం ఉండదు. ఎందుకంటే రోగాలు ఆరోగ్యం యొక్క సామ్రాజ్యములో ప్రవేశించే సాహసమే చేయలేవు.



16. సుప్తవజ్రాసనము

ధ్యానము : విశుద్ధాఖ్య చక్రములో, **శ్వాస** : దీర్ఘము, సామాన్యము

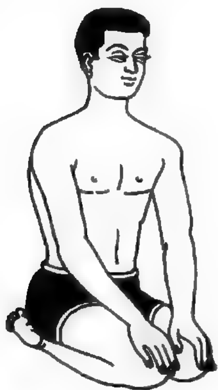
విధానము : వజ్రాసనములో కూర్చొన్న తర్వాత స్థిరమై వెనుకవైపునకు భూమిపై పడుకోవాలి. రెండు తొడలను పరస్పరమూ కలిపే ఉంచాలి. ఇప్పుడు రేచకము చేస్తూ చేస్తూ ఎడమచేతి యొక్క విప్పిన పంజాను కుడి భుజానికి క్రిందుగా మరియు కుడిచేతి యొక్క విప్పిన పంజా ఎడమ భుజానికి క్రిందుగా ఈ ప్రకారంగా ఉంచాలి. అంటే తల రెండు చేతుల క్రాసు యొక్క పైన రావాలి. రేచకము పూర్తిగా అయిన తర్వాత త్రిబంధము చెయ్యాలి. దృష్టిని మూలాధార చక్రము యొక్క దిశలో మరియు చిత్తవృత్తిని మూలాధార చక్రములో స్థాపితము చేయాలి.

లాభములు : ఈ ఆసనము చేయడంలో శ్రమ చాలా తక్కువ మరియు లాభము అధికంగా ఉంటుంది. దీని యొక్క అభ్యాసము వలన వెన్ను నాడి

దృష్టిని ఎదురుగా నిలిపి ఉంచాలి.

ఐదు నిముషములతో మొదలుపెట్టి అర్థగంట వరకు వజ్రాసనము యొక్క అభ్యాసము చేయవచ్చు. వజ్రాసనము వేసుకొని వెనుకవైపునకు నేలపై పడుకోవడం వలన అది సుప్తవజ్రాసనమౌతుంది.

లాభము : వజ్రాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన శరీర మధ్యభాగము తిన్నగా ఉంటుంది. శ్వాస యొక్క గతి మందం కావడం వలన వాయువు అధికమౌతుంది. కళ్ళలోని కాంతి తేజోవంతమౌతుంది. వజ్రనాడి అనగా వీర్యధారా నాడి శక్తివంతమౌతుంది. వీర్యము ఊర్ధ్వగతి జరగడం వలన శరీరము వజ్రమువలె మారుతుంది. దీర్ఘకాలము వరకు సులభంగా ఈ ఆసనము చేయగలరు. దీనివలన మనస్సు యొక్క చంచలత్వము దూరమై వ్యక్తి స్థిరబుద్ధి కలవాడిగా మారతాడు. శరీరములో రక్తప్రసరణ చక్కగా జరిగి శరీరము నిరోగిగా మరియు సుందరంగా తయారౌతుంది.



(వజ్రాసనము)

భోజనము చేసిన తర్వాత ఈ ఆసనములో కూర్చోవడం వలన జీర్ణశక్తి చురుకుగా జరుగుతుంది. భోజనం త్వరగా జీర్ణమౌతుంది. పొట్టలోని వాయువు నశించిపో తుంది. క్రొవ్వు దూరమై పొట్టలోని సమస్త రోగాలన్నీ నశించి పోతాయి. పాండురోగం నుండి ముక్తి లభిస్తుంది. వెన్నెముక, నడుము, తొడలు, మోకాలు మరియు కాళ్ళు వీనిలో శక్తి అధికమౌ తుంది. మడమ మరియు కాళ్ళలోని వాయురోగం దూరమౌతుంది. జ్ఞాపకశక్తిలో వృద్ధి ఏర్పడు తుంది. స్త్రీల యొక్క ఋతుధర్మము క్రమ బద్ధంగా లేకపోవడం లాంటి రోగాలు దూరమౌతాయి. శుక్రదోషము,

స్థితి శవంలా అయిపోవడంచేత ఈ ఆసనమును శవాసనము అని పిలుస్తారు.

ధ్యానము : సంపూర్ణ శరీరంపైన, **శ్వాస :** దీర్ఘము



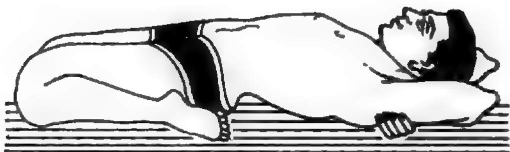
(శవాసనము)

విధానము : పరిచి ఉంచిన గొంగళిపై మనస్సును నిలిపి పడుకోవాలి. రెండు కాళ్ళను పరస్పరం కొద్దిగా వేరుగా ఉంచాలి. రెండు చేతులను కూడా శరీరం నుండి కొద్దిగా దూరంగా ఉంచాలి. ఈ ప్రకారంగా కాళ్ళవైపు పరచాలి. అరచేతులను ఆకాశంవైపు తెరిచి ఉంచాలి. శిరస్సు తిన్నగా ఉంచాలి. కళ్ళను మూయాలి.

మానసిక దృష్టితో శరీరాన్ని కాళ్ళ నుండి శిరస్సు దాకా చూస్తూ పోవాలి. పూర్తి శరీరాన్ని శవం మాదిరిగా వదులుగా విడిచి ఉంచాలి. ప్రతి ఒక్క అవయవాన్ని శిథిలముగా చేస్తూ పోవాలి.

శరీరంలోని సంపూర్ణ విశ్రాంతి యొక్క అనుభవాన్ని ఊహించాలి. మనస్సును కూడా బాహ్య విషయాల నుండి తప్పించి ఏకాగ్రతనొందాలి. వరుసగా ప్రతి ఒక్క అవయవముపై మానసిక దృష్టిని ఏకాగ్రత నొందిస్తున్నట్లుగా భావించాలి. అంటే 'ఆ అవయవము ఇప్పుడు విశ్రాంతిని పొందుతూ ఉన్నది. నా యొక్క అలసట అంతా దిగిపోతూ ఉన్నది.' ఈ ప్రకారంగా భావన కలిగించుకొంటూ కలిగించుకొంటూ కండరములను శిథిలిముగావించాలి. శరీరము యొక్క ఏ ఒక్క అవయవములో ఎక్కడా కూడా ఒత్తిడి (టెన్సన్) ఉండకూడదు. శిథిలీకరణ ప్రక్రియలో కాళ్ళ నుండి ప్రారంభిస్తూ తలదాకా వెళ్ళాలి. లేదా శిరస్సు (తల) నుండి ప్రారంభిస్తూ కాళ్ళ వరకూ వెళ్ళవచ్చు. అంతంలో ఎక్కడ నుండి ప్రారంభించబడిందో అక్కడికే మరల చేరాలి. శిథిలీకరణ ప్రక్రియలో శరీరంలోని మొత్తం అవయవములను మరియు

యొక్క మార్గం అత్యంత సరళమౌతుంది. కుండలినీ శక్తి తేలికగా ఊర్ధ్వగమనం చేయగలిగి ఉంటుంది.



(సుప్తవజ్రాసనము)

ఈ ఆసనములో ధ్యానము చెయ్యడం వలన వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచేందుకై శ్రమపడవలసిన అవసరం ఉండదు. మేరుదండమునకు (వెన్నెముకకు) విశ్రాంతి లభిస్తుంది. దాని కార్యశక్తి ప్రబలంగా మారుతుంది. ఈ ఆసనము యొక్క అభ్యాసము చెయ్యడం వలన సహజంగానే సంపూర్ణ అంత:స్రావిక గ్రంథులకు అనగా శీర్షస్థగ్రంథి, కంఠస్థగ్రంధి, మూత్రపిండగ్రంథి, ఊర్ధ్వపిండ గ్రంథి మరియు పురుషార్థ గ్రంథి మొదలైనవాటికి పుష్టి లభిస్తుంది. ఫలితంగా వ్యక్తి యొక్క భౌతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక వికాసము సరళమైపోతుంది. తనువు-మనస్సు యొక్క ఆరోగ్యము ప్రభావశాలిగా మారుతుంది. జఠరాగ్ని తేజోవంతమౌతుంది. మలబద్ధకము పీడ దూరమౌతుంది. ధాతుక్షయము, స్వప్న దోషము, పక్షవాతము, రాళ్ళు ఏర్పడడం, చెవిటిగా అవడం, నత్తి రావడం, కళ్ళ యొక్క దుర్బలత్వము, గొంతులోని ట్రాన్సిల్స్, శ్వాసనాళిక ఉబ్బడం, క్షయ, ఉబ్బసము, జ్ఞాపకశక్తి యొక్క దుర్బలత్వము మొదలైన రోగాలు దూరమౌతాయి.



17. శవాసనము

శవాసనము యొక్క పూర్ణావస్థలో శరీరంలోని మొత్తం అవయవాలు మరియు మస్తిష్కము పరిపూర్ణంగా చేష్టారహితముగా ఉండిపోతాయి. ఈ

ఉపయోగకరమౌతుంది.



18. పాదపశ్చిమోత్తనాసనము

ఈ ఆసనము చేయడం కఠినతరమైనది. అందువలన దీనిని ఉగ్రాసనము అని పిలుస్తూ ఉంటారు. ఉగ్రము అంటే అర్ధం శివుడు. భగవంతుడైన శివుడు సంహారకర్త అందువలన ఉగ్రము లేక భయంకరముగా ఉంటాడు. శివసంహితలో శివుడు ముక్తకంఠంతో ప్రశంసిస్తూ చెప్పాడు. ఈ ఆసనము సర్వశ్రేష్ఠమైన ఆసనము. దీనిని ప్రయత్నపూర్వకంగా గుప్తంగా ఉంచాలి. అర్హులకు మాత్రమే దీని యొక్క రహస్యం చెప్పాలి.

ధ్యానము : మణిపుర చక్రములో. **శ్వాస :** ప్రథమస్థితిలో పూరకము మరియు ద్వితీయ స్థితిలో రేచకము తర్వాత బహిర్ కుంభకము.



(పాద పశ్చిమోత్తానాసనము లేక ఉగ్రాసనము)

విధానము : పరచి ఉంచిన గొంగళిపై కూర్చోవాలి. రెండుకాళ్ళను పొడవుగా చాపాలి. రెండు కాళ్ళ తొడలు, మోకాళ్ళు, పాదాలు పరస్పరము తాకుతూ ఉండాలి. మరియు నేలపై అని ఉంచాలి. కాలి వ్రేళ్ళు మోకాళ్ళవైపునకు వంచి ఉంచాలి. ఇప్పుడు రెండు చేతులను పొడవుగా చాపాలి. కుడిచేతి చూపుడు వ్రేలు మరియు బొటనువ్రేలుతో కుండి కాలి బొటను వ్రేలును మరియు ఎడమచేతి చూపుడు వ్రేలు మరియు బొటనువ్రేలుతో ఎడమకాలి బొటనువ్రేలును పట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు రేచకము చేస్తూ చేస్తూ క్రిందికి వంగాలి. తర్వాత శిరస్సును రెండు మోకాళ్ళ మధ్యన ఉంచాలి.

జ్ఞానతంతువులను విశ్రాంతి యొక్క అవస్థలోకి తీసుకురావాలి.

శవాసనము యొక్క ద్వితీయావస్థలో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములపై ధ్యానముంచాలి. శవాసనమునకు ఇదే ముఖ్యమైన ప్రక్రియ అవుతుంది. విశేషించి, యోగసాధకుల కొరకు ఇది అత్యంత ఉపయోగకరముగా ఉంటుంది. కేవలము శారీరక ఆరోగ్యం కొరకు ప్రథమ భూమిక చాలినంతదౌతుంది.

దీనిలో ఉచ్ఛ్వాస మరియు నిశ్వాస నియమిత సరళి, దీర్ఘత మరియు సమానతలను స్థిరపరచే లక్ష్యమున్నది. శ్వాసను క్రమబద్ధంగా నడుస్తూ దీర్ఘముగా మరియు లోతుగా జరుగుతూ మరియు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస ఒకేలా ఉంటే గనుక, మనస్సును ఏకాగ్రత పరచే శక్తి ప్రాప్తిస్తుంది.

శవాసనము ఒకవేళ సరియైన రీతిగా చేయడం జరిగితే గనుక నాడీ తంత్రులు ఎంతగా శాంతపరచబడతాయంటే అభ్యాసకునికి నిద్ర రావడం మొదలౌతుంది. కానీ ధ్యానములో ఉంటూ నిద్రితుడిగా ఉండక జాగృతమై ఉండడం ఆవశ్యకం.

ఇతర ఆసనములు చేసిన తర్వాత అవయవములలో ఎలాంటి ఒత్తిడులు (టెన్షన్లు) ఏర్పడుతాయో వాటిని శిథిలపరచేందుకు అంతంలో 3 లేదా 5 నిముషముల దాకా శవాసనము చేయవలసి ఉంటుంది. దినమంతటిలో అనుకూలతను అనుసరించుకొని రెండు-మూడు సార్లు శవాసనము చేయవచ్చు.

లాభములు : శవాసనము ద్వారా నాడులు మరియు మాంసకండరాల శిథిలీకరణము ద్వారా శక్తి పెరుగుతుంది. ఎక్కువ పనులను చేసే యోగ్యత వాటిల్లో కలుగుతుంది. రక్తవాహినులలో రక్తప్రవాహ తీవ్రత ఉన్నందున అలసట అంతా దిగిపోతుంది. నాడీతంత్రులకు బలం చేకూరుతుంది. మానసిక శక్తిలో వృద్ధి ఏర్పడుతుంది.

రక్తపోటును తగ్గించేందుకు నాడీతంత్రుల దుర్బలత్వము మరియు వాటి కారణంగా రాబోయే రోగాలను దూరం చేసేందుకు శవాసనము ఎంతో

క్రమబద్ధంలేని మరియు కష్టదాయకమైన ఋతుక్రమము, వంధ్యత్వము, పగుళ్ళు, నపుంసకత్వము, రక్తపిత్తము, శిరోవేదన, మరుగుజ్జుతనము మొదలైన అనేక రోగములు దూరమౌతాయి. జఠరాగ్ని తేజోవంతమౌతుంది. కఫము మరియు క్రొవ్వు తగ్గిపోతాయి. ఉదరం సన్నగా మారుతుంది.

శివ సంహితలో చెప్పినదేమిటంటే ఈ ఆసనము వలన వాయూద్దీపనము జరుగుతుంది మరియు అది మృత్యువును అంతం చేస్తుంది. ఈ ఆసనముతో శరీరము యొక్క ఎత్తు పెరుగుతుంది. శరీరములో అధికమైన స్థూలత్వం ఉంటే అది తగ్గుతుంది. దుర్బలత్వం ఉంటే దూరమైపోయి శరీరము సామాన్య మైన ఆరోగ్యస్థితిలోనికి వచ్చేస్తుంది. నాడీ మండలంలో స్థిరత్వము వస్తుంది. మానసిక శాంతి ప్రాప్తిస్తుంది. చింత మరియు ఉత్తేజములను శాంతింపజేసేం దుకు ఈ ఆసనము ఉత్తమమైనది. వీపు మరియు వెన్నెముకల యందు బిగువు రావడంచేత అవి రెండూ వికసితమౌతాయి. ఫలితంగా శరీరంలోని సమస్త వ్యవస్థలపైన అధికారం స్థాపితమౌతుంది. అన్ని ఆసనములలో ఈ ఆసనము సర్వప్రధానమైనది. దీని అభ్యాసముతో కాయాకల్పము (పరివర్తనము) గావించబడుతుంది.

ఈ ఆసనము భగవంతుడు శివునికి చాలా ప్రియమైనది. వారి ఆజ్ఞచే యోగీశ్వరులు గోరఖ్‌నాథ్ లోక కల్యాణము కొరకై దీనిని ప్రచారము గావించారు. మీరు ఈ ఆసనము యొక్క అద్భుతమైన లాభాల వలన లబ్ధిని పొంది ఇతరులకు కూడా నేర్పించాలి.

పాదపశ్చిమోత్తానాసనము పూజ్య పాదులైన సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూగారికి కూడా చాలా ప్రియమైనది. దీనితో పూజ్యశ్రీ వారికి చాలా లాభము కలిగినది. ఇప్పుడు కూడా ఈ ఆసనము వారికి ఆరోగ్యనిధి యొక్క రక్షణగా ఏర్పడి ఉన్నది.

పాఠక సోదరులారా ! మీరు తప్పక ఈ ఆసనము యొక్క లాభమును పొందండి. ప్రారంభంలో నాలుగు-ఐదు రోజులు కొంచెం కఠినముగా అనిపిస్తుంది. తర్వాత అయితే ఈ ఆసనము మీకు శివుని వరంగా ఆరోగ్య

లలాటము (నుదురు) మోకాళ్ళను స్పర్శించాలి మరియు మోకాళ్ళను నేలకు ఆనించి ఉంచాలి. చేతి యొక్క మోచేతులను మోకాళ్ళ దగ్గర నేలపై ఆనించాలి. రేచకము పూర్తిగా అయిన తర్వాత కుంభకము చెయ్యాలి. దృష్టి మరియు చిత్తవృత్తులను మణిపుర చక్రములో స్థిరపరచి ఉంచాలి. ప్రారంభంలో అర నిముషము చేస్తూ క్రమేపీ 15 నిముషముల వరకు ఈ ఆసనమును చేసే అభ్యాసమును పెంచుకోవాలి. మొదట్లో రెండు-నాలుగు దినములు కఠినమనిపిస్తుంది. కానీ అభ్యాసమైపోతే ఈ ఆసనము సరళమైపోతుంది.

లాభములు : పాదపశ్చిమోత్తానాసనము యొక్క నియమానుసారమైన అభ్యాసము వలన వెన్ను నాడీద్వారము తెరుచుకొంటుంది. మరియు ప్రాణము వెన్నెముక యొక్క మార్గములో గమనము చేస్తుంది. ఫలితంగా బిందువును జయించగలుగుతాము. బిందువును జయించకుండా సమాధి స్థితి జరుగదు, వాయువు స్థిరము కాదు. చిత్తము శాంతి నొందదు.

ఏ స్త్రీ పురుషులు కామవికారములచే అత్యంత పీడితులుగా ఉంటారో అట్టివారు ఈ ఆసనమును అభ్యాసము చెయ్యాలి. దీని వలన శారీరక మరియు మానసిక వికారములు నొక్కివేయబడతాయి. ఉదరము, ఛాతి మరియు వెన్నెముకలకు ఉత్తమమైన కసరత్తు లభిస్తుంది. అందువలన వారు అధికమైన కార్యదక్షులుగా తయారౌతారు. చేతులు, కాళ్ళు మొదలైన ఇతర అవయవముల యొక్క సంధిస్థానములు శక్తివంతమౌతాయి. శరీరము యొక్క అన్ని తంత్రులు సమానమైన కార్యశీలతను పొందుతాయి. రోగముల నాశనము జరిగి ఆరోగ్యము యొక్క సామ్రాజ్యం స్థాపించబడుతుంది.

ఈ ఆసనము యొక్క అభ్యాసము వలన మందాగ్ని, మలబద్ధకము, అజీర్ణము, ఉదరరోగము, క్రిమి వికారము, జలబు, దగ్గు, వాత వికారము, నడుమునొప్పి, ఎక్కిళ్ళు, కుష్ఠు, మూత్ర రోగము, మధుమేహము, కీళ్ళరోగము, స్వప్నదోషము, వీర్యవికారము, రక్తవికారము, అపెండిసైటిస్, అండవృద్ధి, పాండురోగము, అనిద్ర, ఉబ్బసము, పుల్లటి త్రేన్పులు రావడం, జ్ఞానతంత్రుల దుర్బలత్వము, మూలవ్యాధి, మూత్రాశయపు వాపు, గర్భాశయరోగము,

కవచమువలె సిద్ధించేలా చేసుకోకుండా ఉండలేరు.



త్రిబంధములు

1. మూల బంధము

కాలకృత్యములు - స్నానాదులను నివృత్తి చేసుకొని గొంగళిపై కూర్చోవాలి. ఎడమ మడమతో గుదము లింగము మధ్యభాగాన్ని నొక్కి పెట్టాలి. కుడి మడమను లింగంమీద ఉంచాలి. గుదద్వారమును మడిచి లోపలివైపునకు పైకి లాగాలి. దీనిని మూలబంధము అని అంటారు.

లాభములు : మూలబంధము యొక్క అభ్యాసము వలన మృత్యువును జయించగలము. శరీరంలో నూతన సంతోషం వస్తుంది. క్షీణిస్తున్న ఆరోగ్యానికి రక్షణ కలుగుతుంది. బ్రహ్మచర్యము యొక్క పాలన చేయడంలో మూల బంధము సహాయక సిద్ధి అవుతుంది. వీర్యమును వృద్ధి చేస్తుంది. మలబద్ధక మును నష్టపరుస్తుంది. జఠరాగ్ని తేజోవంతమౌతుంది. మూలబంధము వలన చిరకాలయౌవనము ప్రాప్తిస్తుంది. జుట్టు నెరసిపోవడాన్ని ఆపుతుంది.

అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతిని పొంది ప్రాణవాయువుతోపాటు సుషుమ్న నాడిలో ప్రవేశిస్తుంది. సహస్రార చక్రములో చిత్తవృత్తి స్థిరపడుతుంది. దీని వలన శివపదం యొక్క ఆనందం లభిస్తుంది. అన్ని విధములైన దివ్యశక్తులు మరియు ఐశ్వర్యం ప్రాప్తిస్తాయి. ఓంకారనాదమును వినేందుకు అవకాశం లభిస్తుంది. ప్రాణము, అపానము, నాదము మరియు బిందువు సమైక్యమవడం చేత యోగములో పూర్ణత్వము ప్రాప్తిస్తుంది.

2. ఉడ్డీయానబంధము

గొంగళిపై కూర్చొని పూర్తిగా శ్వాసను బయటకు వదలాలి. సంపూర్ణమైన రేచకము చేయాలి. పొట్టను లోపలికి మడిచి పైవైపునకు లాగాలి. నాభి మరియు ప్రేగులను వీపువైపునకు నొక్కి ఉంచాలి. శరీరమును కొద్దిగా ముందువైపునకు వంచాలి. ఇదే ఉడ్డీయానబంధము.

లాభములు : దీని అభ్యాసము వలన చిరకాల యౌవనము ప్రాప్తిస్తుంది. మృత్యువుపై విజయము సాధించడం సంభవిస్తుంది. బ్రహ్మచర్యపాలనలో మంచి సహాయం లభిస్తుంది. ఆరోగ్యం సుందరమౌతుంది. కార్యశక్తిలో వృద్ధి ఏర్పడుతుంది. న్యౌలిప్రక్రియ మరియు ఉడ్డీయాన బంధమును ఎప్పుడు ఒకేసారి కలిపి చెయ్యడం జరుగుతాయో అప్పుడు మలబద్ధకము తోకముడిచి పారిపోతుంది. ఉదరములోని సర్వ అవయవములకు మాలిష్ జరుగుతుంది. ఉదరములోని అనావశ్యకమగు క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది.

3. జాలంధర బంధము

ఆసనముపై కూర్చొని పూరకము చేసి కుంభకము చేయాలి. తర్వాత గడ్డమును ఛాతితోపాటు నొక్కాలి. దీనిని జాలంధర బంధము అని అంటారు.

లాభములు : జాలంధర బంధము యొక్క అభ్యాసము వలన ప్రాణ సంచారము సరియైన రీతిలో జరుగుతుంది మరియు పింగళనాడులు మూసివేయబడి, ప్రాణ-అపానములు, సుషుమ్ననాడిలో ప్రవేశిస్తాయి. నాభి నుండి అమృతము సాక్షాత్కరింపబడుతుంది. దీని పానము జఠరాగ్ని చేస్తుంది. యోగి దీని ద్వారా అమరత్వమును ప్రాప్తించుకొంటాడు.

పద్మాసనముపై కూర్చోవాలి. పూర్తిగా శ్వాసను బయటకు వదలి మూలబంధము, ఉడ్డీయానబంధములను చేయాలి. తర్వాత బాగా పూరకము చేసి మూలబంధము, ఉడ్డీయాన బంధము మరియు జాలంధర బంధము ఈ మూడూ ఒకేసారి చేయాలి, కళ్ళను మూయాలి. మనస్సులో ప్రణవము (ఓం)ను అర్థసహితంగా జపము చేయాలి.

ఈ ప్రకారంగా ప్రాణాయామము సహితంగా మూడు బంధములను ఒకేసారి కలిపి అభ్యాసము చేయడం వలన చాలా లాభదాయకమౌతుంది. మరియు సహజంగానే అద్భుతమైన పరిణామం వస్తుంది. కేవలం మూడేరోజులు సంయమమైన అభ్యాసము వలన జీవితంలో క్రాంతి యొక్క అనుభవము పొందినట్లనిపిస్తుంది. కొంత సమయము వరకు చేసే అభ్యాసము వలన కేవలీ లేదా కేవలీకుంభకము స్వయంగా ప్రకటితమౌతుంది.

కేవలీ లేదా కేవలీ కుంభకము యొక్క అర్థము ఏమిటంటే రేచకము - పూరకము లేకుండానే ప్రాణము యొక్క స్తంభన గావించడం. ఎవరికి కేవలీ కుంభకము సిద్ధించడం జరుగుతుందో ఆ యోగికి త్రిలోకములలో ఏదీ దుర్లభంగా ఉండదు. కుండలినీ జాగృతమౌతుంది. శరీరం సన్నముగా అయిపోతుంది. ముఖము ప్రసన్నంగా ఉంటుంది. నేత్రాలు మలిన రహితంగా అవుతాయి. సర్వరోగములు దూరమౌతాయి. బిందువుపై విజయం వస్తుంది. జఠరాగ్ని ప్రజ్వలితమౌతుంది.

కేవలీ కుంభకము సిద్ధించుకొన్న యోగికి తన సర్వ మనోవాంఛలు తీరుతాయి. అంతటితోనే కాదు, అతడ్ని పూజించే శ్రద్ధాపూరిత జనులు కూడా తమ మనోవాంఛలను పూర్ణం గావించుకోవడం మొదలిడుతారు.

ఏ సాధకుడు పూర్ణ ఏకాగ్రతతో త్రిబంధసహితంగా ప్రాణాయామము యొక్క అభ్యాసము ద్వారా కేవలీ కుంభకము యొక్క పురుషార్థమును సిద్ధించుకొంటాడో అతని యొక్క భాగ్యం గురించి అడిగేదేముంటుంది ? అతని వ్యాపకత పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. లోపల మహిమ యొక్క అనుభవం కలుగుతుంది. కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము, మదము మరియు మత్సరము ఈ ఆరు శత్రువులపై విజయము ప్రాప్తిస్తుంది. కేవలీకుంభకము యొక్క మహిమ అపారమైనది.



జలనేతి

విధానము : ఒక లీటరు నీటిని గోరువెచ్చగా చేయాలి. అందులో సుమారు 10 గ్రాముల స్వచ్ఛమైన ఉప్పును వేసి కలపాలి. సైంధవ లవణం దొరికితే మంచిదే. ఉదయాన స్నానమైన తర్వాత ఈ నీటిని వెడల్పైన మూతిగల పాత్రలో, చిన్న గిన్నెలో తీసుకొని కాళ్ళపై కూర్చోవాలి. పాత్రను రెండు చేతులతో పట్టుకొని ముక్కు రంధ్రములను నీటిలో ముంచాలి. ఇప్పుడు నిదానంగా ముక్కు ద్వారా శ్వాసతోపాటు నీటిని లోపలికి పీల్చాలి తర్వాత ముక్కు పుటలాల నుండి లోనికి వచ్చిన నీటిని నోటిద్వారా బయటకు తీసుకురావాలి. ముక్కును నీటిలో ఈ ప్రకారం సరిగ్గా ముంచే ఉంచాలి. దీని ద్వారా ముక్కులోనికి వెళ్ళే నీటితోపాటు

గాలిని ప్రవేశింపనివ్వరాదు. లేకుంటే లోపలి నుండి దగ్గు రావచ్చు.

ఈ ప్రకారంగా పాత్రలోని నీటినంతటినీ ముక్కు ద్వారా తీసుకొంటూ నోటిద్వారా బయటకు రానివ్వాలి. ఇప్పుడు పాత్రను ప్రక్కనపెట్టి నిలబడాలి. రెండు కాళ్ళను కొంత దూరంగా ఉంచాలి. రెండు చేతులను నడుముపై ఉంచి శ్వాసను వేగంగా బయటకు వదులుతూనే ముందువేపునకు ఎంత వీలవుతుందో అంత వంగాలి. భస్త్రికముతోపాటు ఈ క్రియను మళ్ళీ మళ్ళీ చెయ్యాలి. దీని వలన ముక్కు లోపల ఉన్న నీరంతా బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. కొద్దో-గోప్పో ఉండిపోవచ్చు కూడా. తర్వాత దినంలో ఎప్పుడైనా ముక్కునుండి వచ్చినా ఇబ్బంది ఏమీ ఉండదు.

ముక్కు ద్వారా నీటిని లోపలకు పీల్చడానికి ఈ క్రియ ప్రారంభంలో ఇబ్బందిగా అనిపించవచ్చు, కానీ అభ్యాసమైతే చక్కగా సులభమైపోతుంది.

లాభము : మస్తిష్కమువైపు నుండి ఒక విధమైన విషపూరిత రసము క్రిందివైపునకు ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. ఈ రసము చెవిలోనికి వస్తే చెవికి సంబంధించిన రోగములు వస్తాయి. మనుష్యుడు చెవిటివాడౌతాడు. కళ్ళలోకి వస్తే కళ్ళ యొక్క తేజస్సు తగ్గిపోతుంది. కళ్ళజోడు యొక్క అవసరం ఏర్పడుతుంది మరియు ఇతర రోగములు కలుగుతాయి. ఈ రసము గొంతులోనికి వస్తే గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధులు కలుగుతాయి.

నియమానుసారంగా జలనేతి చేయడం ద్వారా ఆ విషపూరిత పదార్థము వెలుపలకు వెళ్ళిపోతుంది. కళ్ళ యొక్క కాంతి అధికమౌతుంది. కళ్ళజోడు యొక్క అవసరముండదు. కళ్ళజోడు ఉన్నప్పటికీ నిదానంగా నంబరు తగ్గిపోతూ దూరమైపోతుంది కూడా. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాల మార్గము శుభ్రపడిపోతుంది. మస్తిష్కములో సంతోషం ఉంటుంది. జలుబు-పడిశము వచ్చే అవకాశం తగ్గిపోతుంది. జలనేతి యొక్క క్రియను చేయడం వలన ఉబ్బసము, టీ.బీ. దగ్గు, ముక్కు వెంట రక్తము కారడం, చెవుడు మొదలైన చిన్నా-పెద్దా 1500 వ్యాధులు దూరమౌతాయి. జలనేతి చేసే వారికి చాలా లాభాలు కలుగుతాయి. చిత్తములో ప్రసన్నత ఏర్పడి ఉంటుంది.

(బాధ) మరియు మందాగ్నిలకు గజకరణి క్రియ లాభదాకముగా ఉంటుంది.



శరీర శోధన - కాయకల్పము

ఇది నలభై దినముల కల్పము. పూజ్య పాద సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ ఈ ప్రయోగమును చేసి యున్నారు. దీనివలన శరీర సౌందర్యము, ఆరోగ్యము మరియు స్ఫూర్తి ఏర్పడుతుంది. రక్తములో క్రొత్త కణములు తయారౌతాయి. శరీరము యొక్క కోశములలో శక్తి అధికమౌతుంది. మనస్సు-బుద్ధి యందు అద్భుతమైన లాభములు కలుగుతాయి.

విధానము : మొదటి దినము బొప్పాయి, సీమరేగుపండు మొదలైన ఫలములను తగినంతలో తీసుకోవాలి. లేకుంటే ఎండుద్రాక్ష (పెద్ద కిస్‌మిస్ పండ్లు) 50 గ్రాములను పదిగంటలకు పూర్వమే నానబెట్టాలి. వాటిని ఉడకబెట్టి విత్తనాలను తీసివేయాలి. ఎండుద్రాక్షను తినాలి తర్వాత నీరు త్రాగాలి.

ప్రాత:కాలమున లేచి సంకల్పం చేయాలి, 'ఈ కల్పము యొక్క సందర్భంలో స్థిరపడి కార్యక్రమానుసారమై ఉంటాను' అని.

కాలకృత్యములు : స్నానాదులైన నిత్యకర్మలను నివృత్తి చేసుకొని ఉదయం 8 గంటలకు 200 లేదా 250 గ్రాములు మరిగించిన ఆవుపాలను త్రాగాలి. ముప్పావుగంట సంపూర్ణ విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. తర్వాత మరలా పాలను త్రాగాలి. శారీరక శ్రమ అతి తక్కువగా చేయాలి. **'ఓం సోऽహం హంస: ।'** ఈ మంత్రము యొక్క మానసిక జపమును చేయాలి. ఎల్లప్పుడూ శ్వాసను చూస్తూ ఉండాలి. అంతే, సాక్షీభావము.

మనోరాజ్యము గనుక కలిగితే 'ఓం'ను వేగముగా (గట్టిగా) జపము చేయి.

ఈ ప్రకారంగా సాయంత్రం వరకు ఎంత పాలను జీర్ణించుకోగలమో అంత అంటే రెండు నుండి మూడు లీటర్లను త్రాగాలి. 40 దినముల వరకు కేవలం పాలాహారం తర్వాత 41వ దినమున పెసలును ఉడికించిన నీటిని, బత్తాయి రసము మొదలైన వాటిని తీసుకోవాలి. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువ పెసరపప్పు గల్గిన తేలికైన పులగమును తినాలి. ఈ ప్రకారముగా శరీర శోధన-కాయకల్పము

గజకరణి

విధానము : సుమారు రెండు లీటర్ల నీటిని గోరువెచ్చగా వేడి చెయ్యాలి. దానిలో సుమారు 20 గ్రాముల శుద్ధమైన ఉప్పును కలపాలి. సైంధవ లవణం దొరికితే మంచిదే. ఇప్పుడు కాళ్ళ యొక్క బలంమీద కూర్చొని ఆ నీటిని గ్లాసులో నింపుకొని త్రాగుతూపోవాలి. బాగా త్రాగాలి. మరింత ఎక్కువగా త్రాగాలి. ఎప్పుడు కడుపు పూర్తిగా నిండిపోతుందో, గొంతువరకు వస్తుందో, నీరు బయటకు వచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తుందో అప్పుడు కుడిచేతి రెండు పెద్ద వ్రేళ్ళను నోటిలోనికి పోనిచ్చి వాంతి చేసుకోవాలి. త్రాగిన నీటినంతా బయటకు పోనివ్వాలి. ఎప్పుడైతే కడుపు పూర్తిగా తేలికగా అయిపోతుందో అప్పుడు ఐదు నిముషాల దాకా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

గజకరణి చేసి అరగంట తర్వాత కేవలము పలుచగా ఉన్న పులగమునే భోజనంలో తీసుకోవాలి. భోజనము అయిన తర్వాత మూడు గంటల వరకు నీటిని త్రాగవద్దు, నిద్రపోవద్దు, చల్లని నీటిలో స్నానము చేయవద్దు. మూడు గంటల తర్వాత ప్రారంభంలో కొద్దిగా వేడినీటిని త్రాగాలి.

లాభములు : గజకరణి వలన ఎసిడిటీ ఉన్న రోగికి అద్భుతమైన లాభమునిస్తుంది. అట్టి రోగికి నాలుగు ఐదు దినములకొకసారి గజకరణి చేయాలి. దాని తర్వాత నెలకొకసారి, ఆరు నెలలకొకసారి కూడా గజకరణి చేయవచ్చును.

ప్రాత:కాలమున ఖాళీ కడుపుతో తులసి యొక్క ఐదు లేక ఏడు ఆకులను నమిలి ఆపైన కొద్దిగా నీటిని త్రాగాలి. ఎసిడిటి ఉన్న రోగికి దీని వలన చాలా లాభం చేకూరుతుంది.

సంవత్సరాల తరబడిగా మలబద్ధకమున్న రోగులు వారంలో ఒకసారి గజకరణి క్రియను తప్పక చెయ్యాలి. వారి అన్నకోశము యొక్క గ్రంథుల మండలము బలహీనమువడంచేత భోజనము జీర్ణింపబడడంలో గందరగోళముంటుంది. గజకరణి చేయడం వలన దీనిలో లాభం చేకూరుతుంది. వ్రణములు, కురుపులు, తలలో వేడి, జలుబు, జ్వరము, దగ్గు, ఉబ్బసము, టీ.బీ. వాత-పైత్య-కఫ దోషములు, జిహ్వా యొక్క రోగములు, గొంతుకు సంబంధించిన రోగములు, ఛాతీకి సంబంధించిన రోగములు, ఛాతిలో నొప్పి

అటువంటిదే నీకు నిక్కముగ చెందును.
సత్తు అను చిత్తు అను ఏది అయినా,
అన్ని లెక్కల ఇక్కడున్నవన్నా.
ఎంత చేసిన వారికంతమహాదేవయని,
తెల్సుకొని నడుచుకో కోరియన్నా. ॥ కలియుగము...2॥

పదులు జీవించాలనీ నువ్వు కోర్కొంటే,
నవ్వు కూడా హాయిగా జీవిస్తావు.
కత్తి చూస్తే నువ్వు కన్నెర్ర చేస్తే,
కత్తి పోట్లే నువ్వు చవిచూస్తావు.
ఇతరుల కుండలను నువ్వు పగలగొడితే,
నీ కుండనింకొకడు పగలగొడతాడు.
ఇతరులకు కీడెప్పుడు కోర్కొన్నవాడు,
తీతాయు గోతిలో తానె పడతాడు.
॥కలియుగము...౦॥

పళ్ళు పంచినవాడు ఎల్లవేళల తాను,
పళ్ళనే పొందుతూ పళ్ళే భోంచేస్తాడు.
వడ్లిస్తే వడ్లనూ, దుడ్లిస్తే దుడ్లనూ,
వాడు ఈ లోకాన పొందుతూ ఉంటాడు.
ఈ రోజు దానాలు చేసేటివాడు,
రేపు మాపులు దాని ఫలము నొందేదూ.
ఎప్పుడూ ఇతరకులకు ఇచ్చేటివాడూ,
వాడికే దేవుడు ఇస్తాడు చూడూ. ॥కలియుగము...3॥

ఏమేమి కావాలో కోరుకోవోయి,
అన్ని దినుసులు ఇచట లభ్యమౌతాయి.
సుఖముంటే సుఖముంది,
ఏ చోట చూసినా.

యొక్క పూర్ణాహుతిని చేయాలి.

ఒకవేళ బుద్ధి తీక్షణంగా చెయ్యాలంటే జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలంటే, కల్పము యొక్క సందర్భములో **'ఓం ఐం నమః'** ఈ మంత్రం యొక్క జపమును చెయ్యాలి. సూర్యునికి అర్ఘ్యము ఇవ్వాలి.

ఈ కల్పములో పాలకు బదులుగా ఇతర ఏ ఆహారమూ తీసుకోవడం నిషేధింపడింది. టీ, తమలపాకు మొదలైన వ్యవసములు నిషిద్ధములు. స్త్రీల సంగమము నుండి దూరంగా ఉండాలి మరియు బ్రహ్మచర్యము యొక్క పాలన అత్యంత ఆవశ్యకమైనది.



కలియుగము కాదు - కర్మయుగమిది

కలియుగము కాదు కర్మయుగమే ఇది,
పగలిచ్చి రాత్రందు పుచ్చుకుంటావు,
మంచి వ్యాపారమే చూడ చక్కనిదీ,
ఈ చేత ఇస్తావు ఆ చేత తెస్తావు.
చిత్ర విచిత్రాల లోకమే నోయి,
వస్తువుల మార్పిడి ఇక్కడుందోయి.
మంచి పంచావంటే మంచినే పొందెదవు,
చెడ్డ చేస్తే చెడ్డ ఊబిలో పడతావు.
తీపి తినిపించావంటే - తీపినే తింటావు,
పూలు ఫలాలిస్తే వాటినే పొందేవు.
ఇతరులను సుఖపెడితే,
నువ్వు సుఖపడతావు.
దుంఖపెడితే నువ్వు,
దు:ఖములనొందేవు. ॥ కలియుగము...1॥
శోకమూ, అల్లరీ, ఆకతాయితనం,
అన్నీ ఇటనున్నాయి, ఈ లోకమందున.
ఇతరులకు నువ్వేది ఇచ్చుకొంటావో,

దు:ఖమున దు:ఖమే,
ఏ ప్రక్క కేగినా.
లోకాన్ని తెలియనీ ఎన్నో ఎన్నో,
నదీ ప్రవాహాలు ఉన్నాయిరన్నా.
ఇతరులను ఒడ్డునకు చేర్చేటివాడూ,
వాడు కూడా ఒడ్డు చేరుకొంటాడు. ॥కలియుగము...4॥

ఇతరులా మంచినీ నువ్వు మెచ్చుకొన్నా,
అధికమగు మెప్పులూ నీకొచ్చు రన్నా.
ఇతరుల బాధలను నువ్వు తెగటార్చు,
నీ బాధలను దేవదేవుడే తీర్చు.
పరులకూ ఆతిథ్యమిచ్చితే నీవు,
నరులందరకు నువ్వు అతిథివౌతావు.
అన్నమే తినిపిస్తే అన్నమొస్తుంది,
నీరు త్రాగించావంట నీరు నీదౌతుంది. ॥ కలియుగము...5॥

ఇతరులా పువ్వులను నువ్వు పూయిస్తే,
నీ పెరటినిండా పువ్వులే పూస్తాయి.
పరుల ముఖములు నువ్వు వికసింపజేయి,
నీ ముఖము ఎప్పుడూ వికసించునోయి.
పరులగుండెలు మనము కోసినామంటే,
మన గుండెలింకెవరో కోస్తారు – అంతే.
కపటాన్ని గుండెలో పెట్టేటివాడు,
కపటాలకే బలి అవుతాడు – ఎప్పుడూ. ॥ కలియుగము...6॥

చేయవల్సిందేదో చేసెయ్ ఇప్పుడు,
ఇప్పుడున్న ఈ చిన్న సమయములోనే.
చెడ్డకో చెడుంది, మంచికో మంచుంది,
కింకో కించుంది, వరదకో వరద.

దైవాలకే ఇచట దైవమున్నదూ,
దెయ్యములకెన్నెన్నో దెయ్యములు ఉన్నాయి. ॥కలియుగము...7॥

విషమిస్తే విషమొచ్చు తీపిస్తే తీపొచ్చు,
సద్గుణులకైతే సత్సంగమొచ్చూ.
ఆకతాయిలకైతే అవమానమే హెచ్చు,
ముత్యాలనిచ్చి నువ్వు ముత్యాలు పుచ్చుకో.
శిలలిచ్చి రాళ్ళనూ రప్పలను తెచ్చుకో,
నమ్మకం లేకుంటే నువ్వు చేసి చూసుకో.
ఇది తథ్యమని నీకు నువ్వే తెలుసుకో ॥కలియుగము ...8॥

నీ లాభమునకై ఇతరును నష్టముల,
పాలెప్పుడు నువ్వు చేయకూ, చేయకూ.
నీకు కూడా పెద్ద నష్టమగునను మాట,
నిద్రలోనైనా నువ్వు మరువకూ మరువకూ.
ఎంచెంచి తిను, జలము వడగట్టి త్రాగు,
ఊదైన పాదాలు పొడిగా ఉంచు.
ఏదైనా తిని నువ్వు బ్రతుకు నడిపించూ. ॥కలియుగము...9॥

పొరపాట్లకై ఇది సమయము కాదూ,
సావధానము లేక వర్తించరాదూ.
గుండెలను గట్టిగా చేసుకొనవోయి,
గుండెగలవాడివై ప్రవర్తించవోయి.
స్వల్ప దు:ఖము నెప్పుడు నించునీయందు,
అట్లు నీవొక 'నజీర్'అవతారమొందూ.
అడుగడునకు నువ్వు మిగులుగా ఉండు,
ఇదియె అగ్రహము నీవు కోరే గృహము.
పవిత్రమ్ముగా ఉండు, దైవమ్ముగానుండు. ॥కలియుగము..10॥

ఆరోగ్యము యొక్క సామ్రాజ్యము

వర్తమాన యుగంలోని ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరముగా ఉండేవి, అతి తక్కువ సమయంలో అత్యధిక లాభాన్ని కలిగించే 18 ముఖ్య ఆసనములు ఈ 'యోగాసనములు' పుస్తకములో ఇవ్వబడినాయి. వానిలో ఒక గొప్ప ఆసనముగు 'పాదపశ్చిమోత్తానాసనము'నకు ఎన్నో అద్భుత లాభాలున్నాయి. దాని వలన చింతలు మరియు ఉద్రేకములన్నీ మటుమాయమై మానసిక శాంతి లభిస్తుంది. సుషుమ్న నాడీ యొక్క ముఖద్వారము తెరుచుకుంటుంది, బిందువుపై జయము ప్రాప్తిస్తుంది, కామ వికారములపై విజయం ప్రాప్తిస్తుంది. అంతేకాక అదనంగా మందాగ్ని, మలబద్ధకము, అజీర్ణము, ఉదరరోగము, క్రిమి వికారములు, జలుబు, వాతవికారములు, నడుము నొప్పి, కుష్ఠురోగము, మూత్రరోగము, మధుమేహము (డయాబెటీస్), స్వప్న దోషము, పుల్లత్రేన్పులు, జ్ఞానతంతువుల దుర్బలత్వము, మూత్రాశయపు వాపు, గర్భాశయ రోగములు, ఋతుక్రమ సమయంలో కలిగే బాధలు, వంధత్వము, పగుళ్లరోగము, నపుంసత్వము, రక్తపిత్తము, శిరోవేదనము, అపెండిసైటిస్, మరుగుజ్జుతనము మొ॥గు అనేక రోగములు దూరమైపోయి మన తనువు-మనస్సులలో ఆరోగ్యం యొక్క సామ్రాజ్యమే స్థాపితమవుతుంది.

భయస్తులు, లోభులు మరియు చింత చేసే వ్యక్తులు రోగులుగా ఉంటారు అకాల మృత్యువు పాలవుతారు. లోభమును నివృత్తి చేసుకునేందుకు యోగ్యులైన వారికి ధనాన్ని దానం చెయ్యండి. చింత మరియు భయమును నివృత్తి చేసేందుకు, ఇతరులకు వాస్తవ సుఖాన్ని అందజేయాలన్న మంచిభావాలను కలిగి ఉండండి. అకాలమృత్యువు యొక్క వేటలో చిక్కుకునే జనులు ఈ పుస్తకంలో ఇవ్వబడిన నియమాలను పాటించడం వలన రక్షింపబడగలరు.

ధనము, సత్తా, గౌరవము మొదలైన వాటిలో ఆసక్తి కలిగి ఉండడం చేత లోభము, భయము మరియు చింతలు ఉత్పన్నమౌతాయి. భగవంతుని వైభవాన్ని యినుమడించే సేవాకార్యాలను చెయ్యడం అరంభించండి. తమ గౌరవాన్ని భగవంతుని గౌరవంతో సమన్వితం చెయ్యండి మరియు నిశ్చింతగా అయిపోయి పరమాత్మునిలో ఆత్మవిశ్రాంతిని పొందండి. ఓం ఆనందం..ఓం మాధుర్యం..ఓం ఆరోగ్యం...

భయపడవద్దు. భయము, దు:ఖశోకాలు, చింతలు నీ కొరకు జన్మమేమీ ఎత్తలేదు సోదరా ! శభాష్ వీరుడా...! శభాష్..!! 'ఓం' యొక్క పావన జపమును చేసుకుంటూ వెళ్లు. నీలో దాగి ఉన్న ఆధ్యాత్మిక శక్తులను మేల్కొలిపి జీవన్ముక్తుడవు అయిపో.

- పూజ్య సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ గారు